



DI BALIK WABAH COVID - 19

**SUMBANGAN PEMIKIRAN DAN
PERSPEKTIF AKADEMISI**



POLITALA PRESS (ANGGOTA APPTI)
Jl. A. Yani Km. 06 Desa Panggung,
Pelaihari, Tanah Laut 70815
Gedung Mesin Otomotif Lantai Dasar
Telp: (0512) 2021065
e-mail: penerbit@politala.ac.id
<http://press.politala.ac.id/>



DI BALIK WABAH COVID - 19

SUMBANGAN PEMIKIRAN DAN PERSPEKTIF AKADEMISI



Mencegah penyebaran COVID-19 dalam

7 LANGKAH

- 01** Cuci tangan Anda sesering mungkin
- 02** Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut Anda
- 03** Tutup mulut ketika batuk menggunakan siku atau tisu
- 04** Hindari tempat yang ramai dan kontak dekat dengan siapa pun yang mengalami demam atau batuk
- 05** Tetaplah di rumah jika Anda merasa tidak sehat
- 06** Jika Anda menderita demam, batuk, dan sulit bernapas, segera minta pertolongan medis — tetapi teleponlah terlebih dahulu
- 07** Dapatkan informasi dari sumber terpercaya

#HentikanPenyebaran

Sumber: WHO

Sanksi
Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang
No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

DI BALIK WABAH COVID - 19 SUMBANGAN PEMIKIRAN DAN PERSPEKTIF AKADEMISI

Tim Penyusun:
Tim POLITALA PRESS

ISBN: 978-623-94095-2-4
ISBN: 978-623-94095-3-1 (eBook)

Perancang Sampul:
Tim POLITALA PRESS

Penata Letak:
Tim POLITALA PRESS

Pracetak dan Produksi:
Tim POLITALA PRESS

Penerbit:
Tim POLITALA PRESS



POLITALA PRESS (ANGGOTA APPTI)
Jl. A. Yani Km. 06 Desa Panggung,
Pelaihari, Tanah Laut 70815
Gedung Mesin Otomotif Lantai Dasar
Telp: (0512) 21537
e-mail: penerbit@politala.ac.id
<http://perpustakaan.politala.ac.id/>
Cetakan Pertama, Juli 2020
vi + 105 ; 18,2 x 25,70 cm.

Kontributor/Penulis:
Aisyah Trees Sandy
Anang Kadarsah
Annisau Nafiah
Anton Kuswoyo
Arief Syarifuddin
Eddy Sutadji
Estar Putra Akbar
Feiliana Tan
Hilda Susanti
Irawan Setyabudi
Iskandar Ahmaddien
Jaka Darma Jaya
Khomsatun Ni'mah
Kurnia Dwi Artika
Laily Ulfiyah
M. Nelza Mulki Iqbal
Mariatul kiptiah
Marlia Adriana
Milla Milkani Omarsaid
Mochamad Umaryaji
Muhammad Chalih
Nani Ratnaningsih
Nurfadilah Siregar
Nurul Fadhilah
Puji Lestari
Riana Nurmalasari
Rizqie Mayasari
Sarjono
Ture Simamora
Wahyu Lailatul Rohmah
Yogabakti Adipradana
Setiawan

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR DIREKTUR POLITEKNIK NEGERI TANAH LAUT

Dr. Mufrida Zein, S.Ag., M.Pd
Direktur Politeknik Negeri Tanah Laut

Seperti yang disadari, saat ini kita dihadapkan pada suatu kondisi yang memaksa setiap individu untuk dapat menyesuaikan diri pada sebuah awal tatanan kehidupan yang baru. Dengan adanya wabah Covid-19, mendorong kita merubah pola kehidupan guna turut berperan dalam usaha memutus mata rantai penyebaran virus corona itu sendiri.

Hal tersebut tentunya disadari pula oleh Politeknik Negeri Tanah Laut sebagai satu-satunya Pendidikan Tinggi Vokasi terkemuka di Kalimantan Selatan yang juga berperan aktif dengan melaksanakan berbagai usaha sesuai standar protokoler edaran pemerintah, seperti melaksanakan *physical distancing* atau *social distancing*, juga mensosialisasikan pencegahan Covid-19 melalui berbagai media dan secara langsung ke masyarakat, selain usaha lainnya yang bersifat praktis, seperti bantu membagikan APD kepada masyarakat melalui kegiatan aksi mahasiswa peduli masyarakat.



Tentunya kita tidak dapat berdiam diri dalam menghadapi hal ini. Dengan kerjasama seluruh stakeholder dalam mencari solusi terbaik, diharapkan kedepannya akan terbentuk suatu tatanan kehidupan baru (*new normal*), sebagai budaya hidup masyarakat yang lebih baik terutama terkait kebersihan dan kesehatan. Tantangan ini pula yang mendorong Politeknik Negeri Tanah Laut terus berusaha melahirkan inovasi dan terobosan baru dalam berbagai hal. Usaha penerbitan buku secara digital elektronik ini adalah merupakan suatu kegiatan yang kami anggap sangat baik, semoga mendapat tanggapan dan bermanfaat.

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan buku digital dari berbagai perspektif keilmuan terkait wabah Covid-19 yang tengah melanda dunia, termasuk Indonesia ini. Hal ini merupakan salah satu wujud nyata Politeknik Negeri Tanah Laut untuk mengajak semua pihak berperan serta dalam penanganan Covid-19 dengan tetap menghasilkan sesuatu yang positif dalam bentuk buku edukasi terkait wabah Covid-19. Saya mengapresiasi setinggi-tingginya seluruh pihak yang dengan penuh rasa sadar dan tanggungjawab bekerja keras untuk tetap produktif dan turut andil mendukung penanganan virus corona dalam berbagai bidang.

Kami menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam buku ini, untuk itu kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Dan semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi setiap pembaca khususnya dan bagi semua pihak dari segala lapisan yang membutuhkan informasi terkait wabah Covid-19.

Akhir kata saya mengajak seluruh pihak untuk bersama-sama untuk melawan Covid-19 ini, melalui kerjasama "*bakayuh baimbai, dalas hangit manyarah makaam kada*" dengan mengeluarkan seluruh kemampuan untuk dapat menemukan solusi terbaik bersama-sama dan pantang menyerah.

Pelaihari, 20 Juni 2020
Direktur Politeknik Negeri Tanah Laut

Dr. Mufrida Zein, S.Ag., M.Pd

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas terselesaikannya penyusunan buku ini, yang membahas mengenai segala bidang kehidupan yang terdampak oleh wabah Covid-19.

Saat ini, dunia sedang diuji dengan adanya wabah Covid-19 yang sangat berdampak di segala bidang kehidupan. Hadirnya isu-isu dan berita atau informasi yang cepat sangat meresahkan masyarakat dan dunia, ditambah lagi beredar kabar hoax, saling menghujat sehingga perlu adanya kejernihan informasi yang sehat, positif, mengedukasi, dan bermanfaat. Kecemasan yang timbul dari virus ini, membuat dampak di berbagai negara dengan adanya resesi, perekonomian turun dan nilai mata uang terkoreksi.

Semoga wabah Covid-19 ini diangkat dan dihilangkan dari muka bumi ini, hanya kekuatan sang pencipta sajalah yang dapat mengatasinya, selain diiringi do'a dan ikhtiar dari manusia untuk menjauhi wabah ini.

Tak lupa kami sampaikan ucapan terima kasih kepada direktur Politeknik Negeri Tanah Laut, beserta tim Politala press, dan semua stakeholder serta para penulis atas partisipasi dan semangatnya mendukung budaya literasi yang positif serta bermanfaat ini.

Akhir kata, kami mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk kedepannya agar lebih baik dalam penyajian dan penyusunan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat, memberikan sumbangsih keilmuan dan informasi yang benar, akurat, dan ilmiah mengenai wabah Covid-19.

Pelaihari, 20 Juni 2020

Penerbit

DAFTAR ISI

Bad News Is A Good News Beyond The Crisis, Be A Cause Not Just A Business.....	1
Milla Milkani Omarsaid & Iskandar Ahmaddien	
Diet Seimbang: Kunci Sehat di Era Pandemi.....	6
Jaka Darma Jaya & Rizqie Mayasari	
Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pemasaran Produk Peternakan.....	10
Ture Simamora	
Implikasi Pandemi Covid-19 Terhadap Sistem Hse (Health And Safety Environment) Pada Nelayan Di Pulau Madura.....	13
Arief Syarifuddin	
Tantangan Desain Arsitektur Pasca Covid-19.....	17
Estar Putra Akbar	
Menyelami Dunia Arsitektur, Mengajak Berbenah.....	21
Irawan Setyabudi	
Pengembangan Inovasi Teknologi Informasi dan Peluang Usaha di Tengah Wabah Covid-19.....	27
Kurnia Dwi Artika	
Perjanjian Konstruksi Selama Masa Pandemi Covid-19	31
Yogabakti Adipradana Setiawan & Mochamad Umaryaji	
Hikmah Membaiknya Bumi Setelah Kedatangan Covid-19.....	34
Marlia Adriana	
Aksi Bela Negara Dalam Penanganan Pandemi Covid-19.....	38
Mariatul kiptiah	
Mengangkat Derajat Sayuran Indigenous Lokal Yang Terabaikan di Tengah Pandemi Covid-19.....	41
Hilda Susanti	
Pengelolaan Hidup New Normal Pasca Pandemi Covid-19.....	45
Anang Kadarsah	
Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pendidikan Vokasi.....	49
Laily Ulfiyah & Wahyu Lailatul Rohmah	

Pandemi Covid-19 Mempengaruhi Self-Regulated Learning Peserta Didik.....	52
Nani Ratnaningsih, Puji Lestari, Khomsatun Ni'mah & Nurfadilah Siregar	
Wajah Desentralisasi dan Resiliensi Gerakan Berbasis Komunitas dikala Pandemi COVID-19.....	56
M. Nelza Mulki Iqbal	
Smart Bird Repellent Machine Tenaga Surya Untuk Meningkatkan Kualitas Hasil Panen Selama Pandemi Covid-19..	60
Riana Nurmalasari	
Pentingnya Budaya Belajar Ergonomis Sebagai Penunjang Pencegahan Covid-19 Di SMK Seluruh Indonesia.....	63
Eddy Sutadji & Riana Nurmalasari	
Perkembangan Inovasi Masker Untuk Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Material Aspek.....	66
Annisau Nafiah	
Menggaet Wajah Baru Petani Indonesia, Petani-petani Milenial di Musim Pandemi Corona (COVID-19).....	69
Aisyah Trees Sandy	
Peranan Teknologi Informasi dan Komunikasi Saat Perubahan Dunia di Masa Covid-19.....	72
Feiliana Tan	
Urgensi Upgrade Skills Bagi Narapidana di Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19.....	77
Sarjono	
Solusi Ekonomi Islam Menghadapi Covid-19.....	80
Nurul Fadhillah	
Pangan Mandiri di Masa Pandemi.....	85
Anton Kuswoyo	
Terapi Berfikir Positif di Masa New Normal	90
Muhammad Ghalih	

Bad News Is A Good News Beyond The Crisis, Be A Cause Not Just A Business

Milla Milkani Omarsaid & Iskandar Ahmaddien
(University of Padjadjaran & Sanga Buana University)

RESEARCH BACKGROUND

April is the cruelest month, it was the opening line of poem by T.S Eliot under the title The Waste Land, which was describe a depression of the people after World War I in 1920's The similar thing is happening recently every corner of the world, particularly Indonesia, right after Covid-19 attacked early 2020. The virus that came from China, has been widely spreading to all country all over the world and created an economically catastrophic event, even triggered a new crisis, Today millions of people globally are living through extremely tough times, including Indonesia.

The Covid-19 pandemic is an unprecedented phenomenon for all of us. It has been rapidly spreads with an exponential number every day, and government decided to apply rules such as social distancing, physical distancing, and lockdown to stop bigger spread of the virus. In Indonesia, ever since government applied social distancing on 15 March 2020, the economic condition is drowning day to day.

As all business sectors are dying, companies, both small scale and medium scale, are urged to make hard and difficult decisions that would also threatening their business sustainability, the policies inclusive of Work From Home, forced uAlthough government, with their generosity under circumstances as such, gave flexibilities in all areas of financial concern. At the worst point to use state reverse fund in order to help the small and medium scale company so that they would be able to retain their business, not to mention civilian. It is undeniable that all of us on the edge of our see saw in dealing with this unpredictable and invisible crisis.npaid leave, or even contract termination.



The economy outlook presented by The Minister of Finance of Indonesia, Sri Mulyani, forecasted that Indonesia economy growth would be at 2.3% as an impact of Coronavirus. And at the worst scenario, would be at -0.4%. It was all because household consumption, investment and government consumption lower than ever. According to Ani, household consumption would be as low as 3.2% until 1.6%. Meanwhile, government would try their best to hold their consumption although on the other hand it would widen the range of deficit [1].

The worst scenario has been announced, nevertheless, company could not give up on current situation and condition. To sustain and retain the existence in the business, as much as to keep the economic to grow each day, company creativity and all the people behind it who drives the industry is being challenged by the crisis; creative thinking, innovative, strategic thinking, has to be beyond the box no longer out of the box. What the company should do to sustain with current condition, with the instant changes of market behavior, also market psychological which is vulnerable and has to be taken care in particular ways.

LITERATURE REVIEW VUCA

One of the challenges in business world is VUCA. VUCA which stands for Volatile, Uncertain, Complex, and Ambiguous describes nowadays business situation in modern world. It was introduced for the first time by American military to give a 'big picture' of geo-politic situation at that time. Because of the similarities of the meaning, VUCA is adopted to business world.

Further definition of the four elements of VUCA; Volatility refers to the speed of change in an industry, market or the world in general for instance social, economy and politic. Uncertainty refers to the extent to which we can confidently predict the future. Part of uncertainty is perceived and associated with people's inability to understand what is going on. The more uncertain the world is, the harder it is to predict. Complexity refers to the number of factors that we need to take into account, their variety and the relationships between them. The more factors, the greater their variety and the more they are interconnected, the more complex an environment is. Ambiguity refers to a lack of clarity about how to interpret something. A situation is ambiguous, for example, when information is incomplete, contradicting or too inaccurate to draw clear conclusions. Many companies are struggling to be able to sustain in VUCA world. The responsibility lies not only in one person, but the whole team of the company. Like it or not, VUCA created a new trend in which important for leaders to understand. Company unable to change VUCA, it is vital to make all the team and the company itself ready to overcome VUCA. To avoid sinking in VUCA world, company need to do the following things:

1. Determine clear and challenging short term target.
2. Adapt to rapid changes.
3. Appoint a strong leader who able to read future trend and adaptable in any situation.
4. Not afraid to encounter any challenge to develop company.

RESEARCH METHOD

This study used literature review with descriptive method to review previous research both in journal or article from Harvard Business Review and McKinsey. Study was conducted in 2 steps. First step was reviewed the journals and articles in regards to Covid-19 and its impact to business and market behavior. Second step was reviewed the concept and other literature related to study in those respective journals and articles and the implementation to business in Indonesia.

RESULT

In regards to the crisis management and VUCA and as the result of Covid-19 crisis many companies quickly adapted to changes and know what customer needs in this difficult time. It is vital for any companies to survive and to sustain their existence. Cash flow is one of challenges that company need to put attention to, as the business activities temporarily shut down in all sector. On the other hand, brand is another challenge that company need to maintain in order to keep exists in the industry. Various ways have been initiated by global companies. Further, they put social distancing campaign in their country as the main tools for branding purpose [6,7]. They even modified their iconic logos to inform the importance of social distancing. There are also companies that changed their operational by manufacturing healthcare mask and hand sanitizer, put their logo on it and distributed for free to the community.

McDonald's Brazil

McDonald's Brazil modified their logo, by pulling apart its iconic golden arches M as a picture posted in their social media Facebook. The ad agency explained that despite the temporary separation between its customers and the company caused by closures of some of its restaurants, they 'can always be together'. McDonald's is offering food through delivery and drive-thru.

Coca-Cola

Coca-Cola, another iconic brand that typically celebrates togetherness and love in its ads, shift their campaign to social distancing concern. Coca-Cola is currently running an ad in New York's deserted Times Square that shows each letter of its logo separated with the slogan 'Staying apart is the best way to stay connected'.

VW and Audi

Two automotive companies that share ownership, Audi and Volkswagen, have taken part in social distancing campaign. They tweaked their logos for their social media accounts. Audi separated its four rings in a short video telling people to stay at home and keep their distance. Volkswagen also promoted a similar video with inspirational messages and separated the V and W.

NIKE

The famous sport ware from America, Nike, encourages people to stay at home by launching a large social media campaign 'Play Inside, Play for The World'.

Unlike those 4 companies, GAP, one of famous global retail brand making masks for healthcare workers and LVMH, the parent company of high-end brand Christian Dior and Givenchy, manufacturing hand sanitizer.

Initiatives that have been taken by above global companies were implementation from a very well-planned crisis management, also adaptive to rapid and instant changes, as well as VUCA world. Through brand the companies not only "speak" about their existence, above of all to show that they care and touch customer's empathy. They gained customer's attention by giving psychological support. They were there for their customers; they provided anything so that customers could stay at home, without ignoring their corporate vision and culture. Below are four actions that have been and could address immediate customer need in the time of crisis. Here in Indonesia, giant multinational companies did not hesitate to give their fund away as a form of caring to the community who has been affected by the crisis of Covid-19. Unilever donated Rp 7.8T, whereas Wings Group through Wings Peduli kasih foundation donated Rp 25bio to prevent the spread of Coronavirus, IKEA [8,9], the emperors of property in Indonesia not to mention celebrities. NIVEA did different thing, they did minor changes on their operational in their factory in Malang, to produce 40.000 bottle of hand sanitizer, which will be given to dedicated hospitals for Coronavirus [10].

From service sector, insurance for example, Prudential has taken necessary steps in insurance business in ensuring their policy holders of their fullest support and attention. Since January 2020 they have launched initiative to provide extra protection against Covid-19, that initiative includes small convenient procedure and lenient deadlines for claim submissions, hospital guarantees, defer the premium payment and other initiatives which has given their policy holders peace of mind in this unfortunate situation. Their customer service also has been working around the clock to ensure all the questions and requirements from their policy holders are met in no due time during the crisis. The Coronavirus crisis has become momentum and moment of truth at the same time, which had a beneficial effect on branding purpose as well as to strengthen the brand awareness. Was it all wrong?

There was nothing wrong should the actions taken place from the heart at earlier stage, without sacrificing the employee needs, with a well and strong financial calculation, and it is a social mission purpose. Other thing that need to be considered is whether company undertook a well-developed strategic plan after the crisis. Also, need further evaluation on the branding activity during the crisis, whether gave a significant impact to the sales volume during and after the crisis.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

The above companies sense the changes on market behavior at the first place, and responsive in disruption caused by Covid-19 by being focused on the fundamental of the market, yet they were able to bring their branding on the table at the same time. They turned a crisis moment to be a moment of truth for branding purpose and developed stronger connectivity with their customer than ever. In the future Covid-19 has an important role in changing customer behavior inclusive buying pattern related to stay at home, social distancing, physical distancing and lockdown policies in certain period time, which brought a new definition of customer experience and built new dimension that would probably last longer than we expected after the crisis. And there is no hesitation that e-commerce and social media are vital as sales and promotion tools.

As Heraclitus said that nothing endures but change, then in the business, changes in which caused by an unprecedented event, in this case the pandemic of Coronavirus, have to be encountered at the soonest in order to sustain in the future. All parties in the company have to bring out their best: either shifting business model, shape a new business, sustain current business and restore operations, or in the bigger scale restructure the company or even the industry, which is done by Tourism industry, particularly hotel industry, was a decision that need to be made at immediate manner.

Company could overcome the changes of business environment during and after the crisis of Covid-19 by walking through the following five frames:

1. Gain a realistic starting position.
2. Develop scenarios for multiple versions of future business.
3. Determine the best response to an evolving situation based on the company's circumstances after the immediate crisis passes.
4. Determine actions and strategic moves that are robust across scenarios.
5. Set trigger points that drives your organization to act at the right time.

Below are options of strategic direction of future business on shifting disruption, in this case the crisis of Covid-19.

To have a great crisis management, a well-planned contingency plan, adaptive and responsive to enormous changes, overcome the uncertainty together to come back stronger than ever are the keys to business sustainability in the time of crisis.

REFERENCE

- [1]Aud, A. (2020, April 1). <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200401104553-532-489008/sri-mulyani-skenario-terburuk-ekonomi-ri-minus-04-persen>. Retrieved April 13, 2020, from www.cnnindonesia.com.
- [2]Hayes, A. (2019, July 14). <https://www.investopedia.com/terms/c/crisis-management.asp>. Retrieved April 13, 2020, from www.investopedia.com.
- [3] Vandarlier, P. (2016). Strategic Approach to Human Resources Management During Crisis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 235 , 463 – 472.
- [4]Juneha, P. (n.d.). <https://www.managementstudyguide.com/crisis-management.htm>. Retrieved April 13, 2020, from www.managementstudyguide.com.
- [5]Binar, R. (n.d.). <http://binakarir.com/volatility-uncertainty-complexity-ambiguity-vuca/>. Retrieved April 13, 2020, from www.binakarir.com.
- [6]Valinsky, J. (2020, March 26). <https://edition.cnn.com/2020/03/26/business/social-distancing-brand-logos-coronavirus/index.html>. Retrieved April 13, 2020, from www.cnnbusiness.com.
- [7]Bisnis, K. (2020, April 6). <https://kumparan.com/kumparanbisnis/logo-baru-coca-cola-hingga-mcd-untuk-kampanye-social-distancing-1tAaaqnmTOn>. Retrieved April 13, 2020, from www.kumparan.com.
- [8]Novika, S. (2020, March 27). <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-4954941/unilever-sumbang-rp-78-t-ke-seluruh-dunia-untuk-lawan-corona>. Retrieved April 13, 2020, from www.detik.com.
- [9]Riani, A. (2020, April 6). <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4220534/sederet-pihak-beri-bantuan-penanganan-corona-covid-19-dari-wings-group-hingga-unilever>. Retrieved April 13, 2020, from www.liputan6.com.
- [10]Balis, J. (2020). Brand Marketing Through The Coronavirus Crisis. *Harvard Business Review*.
- [11]Ermaningtiastuti, C. (2020, April 2). <https://marketeers.com/produksi-40-000-hand-sanitizer-nivea-ubah-operasional-pabrik-di-malang/>. Retrieved April 13, 2020, from www.marketeers.com.
- [12]Craven, M., Singhal, S., Smit, S., & Wilson, M. (2020). COVID-19: Briefing Note, March 30, 2020. McKinsey & Company.
- [13]Diebner, R., Silliman, E., Ungerman, K., & Vancauwenberghe, M. (2020). Adapting Customer Experience in The Time of Coronavirus. McKinsey & Company.
- [14]Hirt, M., Smith, S., Bradley, C., Uhlner, R., Mysore, M., Atsmon, Y., et al. (2020). Getting Ahead of The Next Stage of The Coronavirus. McKinsey & Company.
- [15]Reeves, M., Lang, N., & Carlsson-Szlezak, P. (2020). Lead Your Business Through The Coronavirus Crisis. *Harvard Business Review*.
- [16]Lockwood, N. R. (2005). Crisis Management in Today's Business Environment. USA: Society for Human Resource Management (SHRM).

Prosedur Karantina Diri selama Covid-19

Karantina diri dianjurkan bagi individu yang secara langsung terpapar virus corona baru atau yang memiliki riwayat perjalanan di area yang terinfeksi atau padat penduduknya.

Tetaplah di rumah.

Batasi semua perjalanan yang tidak penting.

Kecuali Anda keluar untuk membeli makanan, obat-obatan, atau kebutuhan penting lain.



Cuci tangan Anda.

Terapkan kebersihan tangan yang baik dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air, alkohol, atau hand sanitizer.



Periksa suhu Anda.

Periksa suhu Anda setidaknya dua kali sehari.



Tetaplah di ruang khusus.

Jika sakit atau menduga diri sakit, sebaiknya Anda tetap berada di ruangan atau area khusus yang jauh dari orang lain.



Jika memungkinkan, gunakan toilet dan kamar mandi khusus.

Waspadai gejala lainnya.

Selain demam, gejala Covid-19 meliputi batuk, sesak napas, dan kelelahan.



Hubungi dokter atau rumah sakit sebelum berkunjung.

Jika perlu pertolongan medis baik untuk gejala virus atau alasan perawatan medis lain, hubungi dokter atau rumah sakit terlebih dahulu agar mereka dapat mempersiapkan dan mengambil tindakan pencegahan untuk kedatangan Anda.



Terapkan pembatasan sosial.

Jika harus keluar, jaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain.





Diet Seimbang: Kunci Sehat di Era Pandemi

Jaka Darma Jaya
(Program Studi Teknologi Industri Pertanian, Politeknik Negeri Tanah Laut)
&
Rizqie Mayasari
(Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum, Kalimantan Selatan)

Pendahuluan

Pandemi COVID 19 telah melanda dunia sejak akhir tahun 2019 dan hingga saat ini telah menyebar ke lebih dari 200 negara di dunia. Pandemi ini membawa banyak perubahan sekaligus penyesuaian ke dalam kehidupan manusia di seluruh dunia. Namun, yang terpenting dari penyesuaian pola hidup adalah bagaimana menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar di masa sulit ini. Hal ini penting agar imunitas tubuh meningkat sebagai benteng pertahanan utama dan individual setiap orang dari virus yang mematikan.

Protokol kesehatan yang harus diikuti, baik yang dirilis WHO di tingkat global dan Kemenkes RI di Indonesia memberikan penekanan bahwa jarak aman (*physical distancing*) dan kebersihan (*good hygiene*) adalah perlindungan utama yang harus dilakukan agar terhindar dari COVID 19. Namun dua hal itu saja tidak cukup, kita juga perlu untuk meningkatkan sistem pertahanan internal atau individual yang ada pada diri kita dengan konsumsi makanan yang sehat (diet seimbang) dan olahraga yang tepat.

Pentingnya Diet Seimbang

Makanan yang seimbang sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar, baik bagi orang yang tidak terinfeksi maupun yang telah terinfeksi COVID 19. Bagi yang sudah terinfeksi, makanan seimbang akan memberikan nutrisi yang cukup bagi tubuh pasien yang membutuhkan energi ekstra saat demam dan gejala kesehatan lain yang diakibatkan virus. Sedangkan bagi orang yang sehat, makanan yang seimbang diperlukan untuk membangkitkan imunitas tubuh melawan virus dan gen asing yang menyerang tubuh.

Diet seimbang menjadi salah satu kata kunci kesehatan tubuh. Karena tubuh membutuhkan berbagai macam nutrisi yang tidak bisa dipenuhi hanya dari satu jenis makanan atau *supplement* yang dijual di apotek atau toko obat. Diperlukan keseimbangan *makronutrien* seperti karbohidrat, protein dan lemak, serta *mikronutrien* seperti vitamin dan mineral agar metabolisme di dalam tubuh berjalan dengan baik, sehingga mampu menyediakan metabolit dan energi yang cukup untuk tubuh bertahan di masa pandemi.

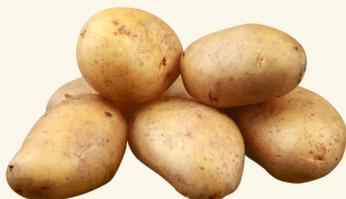
Nutrisi makro (*Macronutrient*)

Untuk bisa bertahan hidup manusia membutuhkan oksigen, air dan makanan. Hal yang umum diketahui bahwa tanpa oksigen (udara), manusia dapat bertahan selama 3 menit, tanpa air manusia dapat bertahan 3 hari dan tanpa makanan manusia hanya akan mampu bertahan selama 3 minggu. Karena pentingnya makanan, maka penelitian terkait ranah ini sangat intensif dilakukan. Sejak tahun 1827, seorang dokter Inggris dengan nama William Prout pertama kali menyatakan bahwa manusia membutuhkan 3 (tiga) makronutrien, yaitu karbohidrat, protein dan lemak.

Makronutrien atau nutrisi makro adalah nutrisi yang menyediakan kalori atau energi untuk tubuh dan dibutuhkan dalam jumlah besar untuk menjaga fungsi tubuh dan menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Tiga kelas makronutrien ini yaitu protein, karbohidrat, dan lemak harus diasup secara seimbang oleh tubuh, karena masing-masing memiliki fungsi yang tidak bisa digantikan oleh senyawa lainnya.

Karbohidrat

Yang pertama adalah karbohidrat yaitu kombinasi unit gula dalam bentuk sederhana maupun bentuk kompleks. Karbohidrat sederhana termasuk monosakarida, atau unit gula tunggal seperti glukosa dan fruktosa, serta disakarida atau dua unit gula seperti sukrosa, atau gula pasir. Adapun karbohidrat kompleks atau polisakarida baik yang mudah dicerna tubuh (seperti pati) maupun yang tidak mudah dicerna (seperti serat makanan). Selama proses pencernaan, karbohidrat dipecah dan dikonversi menjadi glukosa, yang kemudian dapat dimetabolisme atau digunakan oleh tubuh untuk menghasilkan energi yang dapat digunakan dalam bentuk ATP. Jadi karbohidrat sangat penting bagi tubuh terutama dalam menyediakan energi yang cukup untuk aktivitas sehari-hari di masa pandemi, baik bagi orang yang sehat maupun yang sudah terinfeksi. Beberapa makanan yang menjadi sumber karbohidrat diantaranya: nasi, kentang, jagung, dan sereal.



Protein

Makronutrien yang kedua adalah protein. Protein dipecah menjadi bagian-bagian komponennya yaitu asam amino, selama proses pencernaan. Asam amino berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan dalam tubuh dan melakukan banyak fungsi penting lainnya, selain juga dapat dipecah dan digunakan untuk energi. Fungsi penting asam amino tidak bisa digantikan oleh karbohidrat maupun lemak. Diantara makan yang mengandung banyak protein adalah ayam, telur, dan kedelai.

Lemak

Makronutrien yang ketiga adalah lemak yang mempunyai fungsi utama sebagai sumber energi, atau disimpan di jaringan adipose sebagai cadangan energi. Lemak adalah makronutrien yang paling kaya energi, menyediakan 9 kalori energi untuk setiap gram, dibandingkan karbohidrat dan protein yang hanya menyediakan sekitar 4 kalori per gram. Hal ini yang secara fisiologis menyebabkan seringnya lemak berlebih disimpan dalam jaringan adipose sebagai kelebihan kalori yang pada gilirannya dapat menyebabkan obesitas atau *overweight*. Diantara makanan yang mengandung lemak adalah mentega, minyak, daging, kuning telur, kacang tanah, dan alpukat.

Keseimbangan diet yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan manusia adalah ketika makanan yang dikonsumsi mampu menyediakan kalori yang cukup untuk aktifitas dan metabolisme tubuh, adapun kelebihanannya dapat dibakar dengan aktivitas olahraga yang rutin dan teratur. Keseimbangan ini akan menjadikan tubuh aktif dan seimbang, sehingga imunitas internal tubuh terbangun dalam menghadapi gen asing termasuk COVID19.

Nutrisi Mikro (*Micronutrient*)

Yang tidak kalah pentingnya, walaupun diperlukan dalam jumlah yang lebih sedikit adalah makronutrient. Mikronutrien adalah salah satu kelompok nutrisi utama yang dibutuhkan tubuh meliputi vitamin

dan mineral. Vitamin diperlukan untuk produksi energi, fungsi kekebalan, pembekuan darah dan fungsi lainnya. Sementara itu, mineral memainkan peran penting dalam pertumbuhan, kesehatan tulang, keseimbangan cairan dan beberapa proses lainnya. Keseimbangan makronutrien dan mikronutrien dalam tubuh akan menjamin kelancaran metabolisme tubuh dan meningkatkan imunitas. Dan yang perlu diperhatikan bahwa fungsi ini tidak bisa instan disediakan oleh supplement atau nutrisi kesehatan yang ada di pasaran, tetapi harus dibangun secara alami dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang (WHO, 2020).

Potensi Herbal dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh

Tanaman herbal diyakini mampu meningkatkan imunitas tubuh terutama di masa pandemi COVID-19 yang sedang melanda dunia, tidak terkecuali Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebetulnya menegaskan, hingga saat ini belum ada penelitian dan bukti klinis yang menyatakan bahwa tanaman herbal atau obat tradisional dapat mengatasi COVID-19.

Namun demikian tradisi herbal dan bukti empiris yang sudah dirasakan masyarakat menguatkan keyakinan bahwa herbal dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan aman dikonsumsi karena kandungan alaminya.

Hal ini dikuatkan lagi dengan beberapa riset yang menyebutkan bahwa beberapa tanaman herbal memiliki kandungan antioksidan dan metabolit lain yang bagus untuk kesehatan tubuh. Belum lama ini konsorsium peneliti Indonesia menyebutkan jambu merah dan minyak atisiri menjadi salah satu buah dan herbal yang berpotensi meningkatkan imunitas tubuh melawan virus corona.



Beberapa penelitian lain juga menyebutkan bahwa *Traditional Chinese Medicine* terbukti memiliki efektivitas penyembuhan pada beberapa sampel pasien terinfeksi COVID-19 (Luo et al., 2020; Ni, Zhou, Zhou, Zhao, & Wang, 2020; Ren, Zhang, & Wang, 2020). Tentu klaim ini harus dibuktikan lebih jauh, namun dengan asumsi herbal tidak berbahaya bagi kesehatan dan mengandung bahan yang bergizi, tidak ada salahnya untuk bisa dicoba.

Oleh karena itu, pengembangan herbal yang berasal dari alam dan mengakar secara tradisional di masyarakat perlu digali untuk mendapatkan alternatif penyembuh yang alami dan aman dikonsumsi. Beberapa herbal telah umum diketahui dapat meningkatkan imunitas tubuh seperti kunyit, kayu manis, buah pala, jahe, bawang putih, serai, cengkeh dan banyak lagi herbal lainnya. Rekomendasi FAO untuk Menjaga Diet Sehat di Masa Pandemi

Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia (FAO) sebagai organisasi tertinggi di tingkat global yang menangani pangan di dunia memberikan beberapa rekomendasi terkait diet sehat di masa pandemi ini (FAO, 2020), yaitu:

1. Makan makanan yang beragam untuk memastikan kecukupan nutrisi tubuh.
2. Makan banyak buah dan sayuran. Buah dan sayuran segar mengandung banyak vitamin dan mineral serta serat yang kita butuhkan untuk diet sehat. Jika mengkonsumsi buah kalengan, pastikan bahwa kandungan gula dan pengawet masih diambang batas kesehatan.

3. Konsumsi makanan yang kaya akan biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan lemak sehat seperti zaitun, wijen, kacang atau minyak lain yang kaya akan asam lemak tak jenuh. Diet semacam itu dapat mendukung sistem kekebalan tubuh dan membantu mengurangi peradangan.

4. Kendalikan asupan lemak, gula, dan garam Anda. Banyak orang di masa stres tinggi, menggunakan makanan sebagai kenyamanan, sehingga menyebabkan konsumsi berlebihan.

5. Pastikan untuk menerapkan good food hygiene (pola makanan yang bersih). Karena adanya COVID-19, kita mungkin lebih peduli tentang keamanan pangan; namun, COVID-19 adalah virus pernapasan dan bukan penyakit bawaan makanan. Tidak ada bukti bahwa penyakit ini dapat menyebar melalui kontak dengan makanan yang dibeli. Namun, sebagai usaha preventif untuk mendukung keamanan pangan kita dapat mempraktikkan lima kunci keamanan pangan: (1) Jaga makanan tetap bersih; (2) memisahkan mentah dan matang; (3) masak sampai matang; (4) menjaga makanan pada suhu yang aman; dan (5) gunakan air dan bahan baku yang aman.

6. Minumlah air secara teratur. Tetap terhidrasi dengan baik, terutama melalui minum banyak air putih (6-8 gelas sehari untuk kebanyakan orang dewasa) juga membantu sistem kekebalan tubuh kita. Minum air putih, bukan minuman yang mengandung gula atau *sweetener*, juga membantu mengurangi risiko mengonsumsi terlalu banyak kalori untuk mempertahankan berat badan yang sehat.

7. Batasi konsumsi alkohol. Minuman ini memiliki sedikit nilai gizi seringkali tinggi kalori, dan konsumsi berlebih akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan.

Merebaknya wabah COVID-19 dan belum ditemukannya obat spesifik untuk mengobati infeksi COVID-19 mengharuskan kita meningkatkan imunitas yang salah satu faktor pentingnya adalah diet seimbang. Karena diet seimbang menjamin berjalannya metabolisme tubuh dengan baik dan terbentuknya imunitas alami dari tubuh. Tentu tidak cukup itu saja, istirahat yang cukup, olah raga yang teratur dan pikiran yang bahagia tentu akan sangat membantu dalam meningkatkan kekebalan tubuh dari virus yang berbahaya di masa pandemi ini.

Daftar Pustaka

[1]FAO. (2020). Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. Food and Agriculture Organization, 19(March), 1-3. <https://doi.org/10.4060/ca8380en>

[2]Luo, H., Tang, Q. ling, Shang, Y. xi, Liang, S. bing, Yang, M., Robinson, N., & Liu, J. ping. (2020). Can Chinese Medicine Be Used for Prevention of Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)? A Review of Historical Classics, Research Evidence and Current Prevention Programs. Chinese Journal of Integrative Medicine, 26(4), 243-250. <https://doi.org/10.1007/s11655-020-3192-6>

[3]Ni, L., Zhou, L., Zhou, M., Zhao, J., & Wang, D. W. (2020). Combination of western medicine and Chinese traditional patent medicine in treating a family case of COVID-19 in Wuhan. Frontiers of Medicine. <https://doi.org/10.1007/s11684-020-0757-x>

[4]Ren, J. ling, Zhang, A. H., & Wang, X. J. (2020). Traditional Chinese medicine for COVID-19 treatment. Pharmacological Research, 155, 104743. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2020.104743>

[5]WHO (2020). Nutrition. Diakses dari: <https://www.who.int/nutrition/topics/micronutrients>. tanggal 10 Mei 2020.



POLITEKNIK NEGERI TANAH LAUT

Hormat untuk petugas garda depan!

Terima kasih atas pelayanan
dan pengorbanan Anda di
masa sulit ini.

Anda adalah pahlawan kami.



Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pemasaran Produk Peternakan

Ture Simamora

(Dosen Fakultas Pertanian Universitas Timor, Mahasiswa Doktor Ilmu Penyuluhan Pembangunan-IPB)



Kalau kita menelusuri peristiwa lampau sebenarnya pandemi global seperti saat ini bukanlah yang pertama kali terjadi di dunia. Setidaknya ada dua kejadian yang tercatat sebagai pandemi di masa lalu antara lain (1) *black death*, suatu penyakit yang terjadi pada tahun 1346-1353 disebabkan oleh bakteri *Yersinia Pestis* dengan estimasi korban meninggal 75.000.000-200.000.000 orang. (2) penyakit *spanish flu* terjadi pada tahun 1918-1919 juga salah satu penyakit pandemi yang menelan korban dengan estimasi 17.000.000-50.000.000 orang. Bahkan penularan virus flu yang terjadi begitu cepat saat itu menyebabkan kepanikan manusia dan terjadi penutupan aktivitas ekonomi maupun aktivitas sosial yang melibatkan banyak orang. Dengan demikian dapat kita pahami bahwa peristiwa pandemi masa lalu dan pandemi covid-19 saat ini senantiasa berdampak sama pada bidang ekonomi dan kehidupan sosial manusia.

Dampak pandemi covid-19 yang terjadi secara global ini telah dirasakan oleh berbagai belahan dunia saat ini. Bahkan pertumbuhan ekonomi dunia tahun 2020 ini diperkirakan akan mengalami kemerosotan. Setidaknya ada 3 lembaga yang telah mempublikasikan data terkait dampak covid-19 bagi perekonomian global tahun ini. Sebut saja IMF pada April 2020 lalu telah memperkirakan bahwa pertumbuhan ekonomi dunia mengalami -3 persen, kemudian JP Morgan pada Maret 2020 merilis prediksinya bahwa akan terjadi kemerosotan ekonomi dunia sebesar -1,1 persen serta *The Economist Intelligence Unit* pada maret 2020 memperkirakan bahwa pertumbuhan ekonomi dunia akan mengalami kemerosotan sebesar 2, 2 persen. Apapun perkiraan ketiga lembaga tersebut, pada dasarnya menunjukkan bahwa pandemi covid-19 ini berdampak luas bagi kehidupan masyarakat global termasuk rakyat Indonesia.

Situasi Pandemi Bukan Pertama Kali

Di Indonesia, pandemi covid-19 telah berdampak pada berbagai bidang mata pencaharian masyarakat. Tidak terkecuali bidang peternakan telah mengalami dampak besar akibat terganggunya kegiatan produksi, distribusi pemasaran produk pangan peternakan di seluruh wilayah Indonesia. Hal ini sejalan dengan penerapan kebijakan *stay at home*, *physical distancing* dan PSBB yang mempengaruhi ruang aktivitas ekonomi masyarakat sehingga berdampak pada penurunan daya beli dan konsumsi masyarakat terhadap produk pangan hewani tersebut. Beberapa komoditas produk peternakan turut mengalami dampak penurunan daya beli antara lain daging, telur dan susu. Kondisi ini telah berimbas kepada kerugian bahkan ancaman kebangkrutan akibat ketidakseimbangan produktivitas usaha dengan biaya operasional usaha peternakan.

Salah satu bidang yang mengalami dampak akibat terjadinya pandemi covid-19 saat ini adalah bidang peternakan ayam. Banyak peternak ayam terancam gulung tikar disebabkan oleh penjualan ayam yang anjlok hingga 40 persen. Harga di tingkat pedagang hanya berkisar 7.000-8.000 rupiah per kilogram sementara biaya produksi mencapai 17.500 per kilogram. Sementara itu, berdasarkan data Pusat Informasi Harga Pangan Strategis Nasional (PIHPSN) harga ayam ras di tingkat konsumen rata-rata nasional mencapai 28.500 rupiah per kilogram. Sehingga dapat diduga anjloknya harga penjualan ayam oleh peternak turut disebabkan permainan harga pasar oleh spekulasi.

Pemasaran Produk Peternakan

Bila kita mencermati pola usaha komoditas ternak domestik sebanyak 80 persen di usahakan oleh peternak rakyat. Peternak rakyat umumnya adalah peternak yang memiliki keterbatasan sumber daya manusia maupun sumber daya modal.

Oleh karena itu, peternak rakyat menjadi salah satu yang rentan mengalami dampak di masa pandemi covid-19 ini. Ketidakmampuan peternak rakyat dalam mengatasi pemasaran di tengah pandemi covid-19 ini tidak terlepas dari kebiasaan peternak rakyat dalam memasarkan produk hasil peternakan secara konvensional. Pada hal kondisi seperti sekarang telah membuktikan bahwa pemasaran berbasis digital menjadi paling tepat untuk dilakukan.



Pandemi covid-19 ini secara tidak langsung telah memaksa peternak rakyat untuk beralih cara memasarkan hasil usaha peternakannya. Kini tidak ada pilihan bagi peternak rakyat untuk memasarkan produk usahanya dengan sistem online. Dengan adanya pembatasan sosial ini memberikan dampak signifikan bagi pemasaran produk peternakan. Selama ini sebagian peternak rakyat dalam mengembangkan usaha peternakannya ada yang bermitra dengan perusahaan. Pada kondisi peternakan rakyat seperti ini, sebenarnya peternak lebih banyak berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan operasional usaha, sebab produk dari usaha tersebut senantiasa di tampung oleh perusahaan untuk di pasarkan ke sentra konsumen. Namun di masa pandemi seperti sekarang ini, perusahaan mitra mana pun pasti mengalami kesulitan pemasaran produk akibat menurunnya daya beli masyarakat. Dengan demikian sudah pasti peternak rakyat yang selama ini bermitra dengan perusahaan juga akan mengalami dampak, sebab bisa terjadi pengurangan produksi atau penghentian operasional kemitraan usaha.

Di sisi lain, peternak rakyat yang selama ini mengelola dan memasarkan usaha ternaknya secara mandiri juga merasakan dampak negatif dari pandemi covid-19 ini. Sebab selama ini peternak tersebut umumnya memasarkan produk peternakan secara konvensional dan bergantung kepada kehadiran pembeli atau pedagang pengumpul. Tentu dimasa sulit seperti ini, pedagang pengumpul yang selama ini turun langsung membeli hasil usaha peternakan rakyat akan membatasi ruang atau berhenti melakukan aktivitas kegiatan jual beli hasil usaha peternakan. Kini pandemi covid-19 telah mengharuskan cara baru dalam keselamatan pemasaran produk-produk pangan. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan perilaku konsumen di masa pandemi ini lebih suka melakukan transaksi jual beli produk pangan secara online.

Salah satunya pemasaran produk pangan hewani kini banyak ditemukan di media sosial baik melalui *facebook*, *Whatsapp*, *instagram* maupun media sosial lainnya. Pemasaran seperti ini menjadi lebih efektif dan efisien terlebih di kala situasi pandemi Covid-19 ini. Pemanfaatan ruang online untuk memasarkan produk peternakan akibat pembatasan interaksi sosial juga telah mampu mempendek rantai pasok produk peternakan.

Secara sadar atau tidak, situasi pandemi covid-19 ini telah memberikan wawasan baru kepada peternak rakyat pentingnya melakukan adopsi inovasi teknologi dalam kegiatan pemasaran usaha peternakannya. Peternak yang lamban dan cenderung dengan pemasaran secara konvensional pada keadaan seperti sekarang ini dinilai akan sulit untuk bertahan. Oleh karena itu, tidak ada cara lain untuk peternak selain cepat dan tanggap mengikuti perkembangan teknologi dan informasi. Sebelum masa pandemi ini banyak peternak rakyat merasa aman menjual produk usaha ternaknya karena pada umumnya permintaan konsumen akan produk peternakan senantiasa tinggi dan pedagang pengumpul selalu datang membeli. Dengan situasi pandemi ini menjadi momentum perubahan model pemasaran bahkan peluang bagi peternak untuk melakukan pemasaran secara online.

Dengan demikian pemasaran produk usaha peternakan berbasis online ini dinilai akan semakin mengalami kenaikan pada masa covid-19 ini. Pandemi covid-19 saat ini telah menyebabkan perubahan perilaku konsumen dan rantai pasok. Peranan jaringan online dalam pemasaran produk peternakan selama situasi pandemi covid-19 ini dinilai akan mampu meningkatkan keunggulan kompetitif, efisiensi biaya dan produktivitas serta keberlanjutan usaha dan inovasi. Namun pasca covid-19 ini pemasaran produk peternakan berbasis online ini dinilai akan semakin meningkatkan keberlanjutan usaha, mempendek waktu *recovery*, meningkatkan resiliensi bisnis jangka menengah dan panjang serta mengurangi ketergantungan kepada modal manusia karena *sosial distancing* dan *less contact economy*.

APA ITU VIRUS CORONA?

Virus corona (CoV) adalah sekelompok besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari batuk pilek biasa hingga penyakit yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV).

Jenis virus corona yang baru ditemukan ini menyebabkan penyakit virus corona COVID-19.



IMPLIKASI PANDEMI COVID-19 TERHADAP SISTEM HSE (HEALTH AND SAFETY ENVIRONMENT) PADA NELAYAN DI PULAU MADURA

Arief Syarifuddin

Politeknik Negeri Madura, Sampang, Jawa Timur

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) disebabkan oleh *coronavirus*, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Pane, 2020). COVID-19 diduga pertama kali terjadi di Wuhan, Tiongkok pada akhir Desember 2019, dan menyebar secara cepat dan tidak terkendali ke hampir seluruh negara di dunia, salah satunya Indonesia. Penyebaran COVID-19 yang sangat cepat membuat *World Health Organization* (WHO) menetapkannya sebagai pandemi pada tanggal 12 Maret 2020. Pandemi merujuk pada penyakit yang menyebar ke banyak orang di beberapa negara dalam waktu yang bersamaan. Jumlah penyebaran virus corona sendiri bertambah signifikan dan berkelanjutan secara global (Widyaningrum, 2020).

Indonesia sebagai salah satu negara terdampak COVID-19 telah membuat beberapa kebijakan demi mencegah COVID-19 menyebar ke seluruh wilayah Indonesia. Predikat negara dengan jumlah penduduk terbanyak ke-4 di dunia membuat pemerintah Indonesia harus berpikir ekstra keras demi membuat kebijakan dalam penanggulangan COVID-19 dengan tanpa merugikan banyak pihak. Salah satu kebijakan yang telah dibuat oleh Indonesia adalah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Pembatasan Sosial Berskala Besar adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19 (Laoly, 2020).



SPSBB diajukan pertama kali oleh gubernur DKI Jakarta, Anies Baswedan, kemudian selang beberapa waktu diikuti oleh gubernur Jawa Timur. Penetapan PSBB pada berbagai wilayah Indonesia berdampak kepada pembatasan kerja masyarakat, dari yang sebelumnya bekerja di kantor, diubah menjadi Work from Home (WFH) atau bekerja dari rumah, untuk beberapa pekerjaan semisal ASN (TNI, POLRI, guru, dan dosen) atau pekerja kantor pelaksanaan WFH sangat mungkin dilakukan tapi terdapat profesi yang harus dikerjakan di lapangan seperti: nelayan, petani, tukang ojek, tukang becak, dan sebagainya. Sehingga, adanya PSBB membuat aktivitas mereka terbatas dan berdampak kepada pengurangan pendapatan. Kebijakan pemerintah tentu tidak bisa memuaskan banyak pihak, sampai bulan Mei 2020 meskipun telah diterapkan PSBB korban akibat COVID-19 masih terus mengalami penambahan. Per bulan Mei 2020 terhitung jumlah pasien positif COVID-19 adalah 18.496 orang.

Pertambahan jumlah pasien positif COVID-19 salah satunya adalah disebabkan oleh rendahnya kewaspadaan masyarakat Indonesia terhadap penerapan PSBB. Masyarakat Indonesia masih seringkali berkumpul dalam jumlah besar (tidak mengindahkan *social* atau *physical distancing*), tidak menggunakan masker ketika beraktivitas di luar rumah, serta tidak rajin mencuci tangan ketika akan atau selesai beraktivitas. Rendahnya kesadaran masyarakat untuk menghalau gelombang COVID-19, menambah masalah baru bagi pemerintah. Pemerintah harus terus menghimbau masyarakat untuk hidup bersih dan sehat melalui berbagai media dan aturan yang tegas, hal tersebut penting dilakukan secara terus-menerus dan tak kenal lelah, serta mungkin bisa ditambahkan dengan penghargaan secara lingkup kecil, misalkan desa yang mampu menekan jumlah pasien positif COVID-19. Penghargaan diperlukan karena watak masyarakat kita yang sangat suka diberikan pujian.

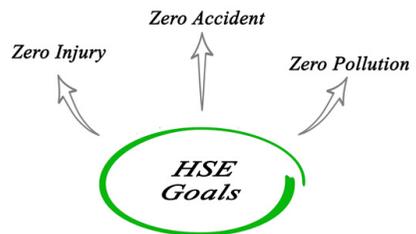
Time for Social Distancing!

COVID-19 telah memberikan banyak kerugian diberbagai profesi pekerjaan, salah satu profesi yang berdampak paling besar akibat COVID-19 adalah nelayan. Dampak virus corona atau COVID-19 berpengaruh terhadap pendapatan para nelayan di Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Sebab, meski tangkapan ikan banyak namun harga ikan di pasaran anjlok karena sepi peminat dan kran ekspor perikanan ditutup (Azmi, 2020). Salah satu nelayan menyampaikan bahwa harga ikan tongkol yang banyak dijual nelayan Bawean Rp 25 ribu per ekor. Namun, saat ini harga ikan tongkol anjlok tinggal Rp 10 ribu per ekornya (Azmi, 2020). Nelayan di pulau Mandangin kabupaten Sampang, Madura, juga merasakan dampak nyata COVID-19. Selket (42), salah seorang nelayan rajungan atau kepiting laut asal dusun barat desa Pulau Mandangin mengatakan, sejak wabah COVID-19 melanda, harga jual tangkapannya menurun drastic, dulu saat sebelum ada wabah corona, harga rajungan per kilo berkisar Rp 40 ribu-Rp 50 ribu.

Sekarang harganya Rp 15 ribu-Rp 19 ribu per kilo (Wedi, 2020). Selain penurunan harga jual hasil dari mereka melaut, nelayan juga berisiko untuk terinfeksi virus COVID-19, salah satu kanal berita menyatakan bahwa terdapat penambahan enam kasus orang yang baru dinyatakan positif Corona. Kasus tersebut berasal dari 2 klaster penularan, yakni klaster nelayan dan klaster pelatihan haji (dua orang dari klaster nelayan, empat orang dari klaster pelatihan haji) (Sudjarwo, 2020). Dunia perikanan tangkap merupakan dunia yang melibatkan banyak proses didalamnya, tidak cukup hanya dengan nelayan yang menangkap ikan, setelah nelayan menangkap ikan ada Tempat Pelelangan Ikan (TPI) yang merupakan tempat untuk menjual ikan yang telah diperoleh nelayan, adapula yang menjualnya ke tengkulak atau di jual langsung ke pasar ikan. Proses ini tentu melibatkan banyak pihak dan jika tidak disediakan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang baik khususnya terkait dengan penyebaran COVID-19 pasti akan berdampak sangat signifikan dan menyebabkan klaster penyebaran baru.

SOP khusus penanganan COVID-19 dimulai dari kapal nelayan di area Sampang - pulau Madura, setiap melaut para nelayan diwajibkan untuk memakai masker, kemudian di kapal nelayan disediakan area khusus untuk mencuci tangan lengkap dengan sabun cuci tangannya, peralatan kesehatan juga harus disediakan di kapal nelayan lebih baik lagi jika terdapat thermometer untuk mengecek suhu nelayan jika ada yang merasa badannya panas, tempat duduk dan tempat istirahat ditata sedemikian rupa sehingga bisa memberikan jarak, sediakan ruang khusus untuk isolasi di kapal jika terdapat nelayan dengan gejala COVID-19,

serta penerapan reward and punishment untuk nelayan yang melanggar dan sangat patuh terhadap protokol kesehatan yang ditetapkan. Pihak Pelabuhan juga sebaiknya melakukan pengecekan diawal dan diakhir, maksud dari pengecekan diawal adalah sebelum nelayan masuk ke dalam kapal dilakukan pengecekan suhu, disertai dengan surat keterangan sehat dari puskesmas, serta melewati bilik disinfektan dengan cairan yang aman bagi manusia, protokol yang sama juga diterapkan ketika nelayan turun dari kapal. Penerapan protokol kesehatan seperti yang telah disampaikan tentu harus dibuat tertulis sebagai pedoman *Health and Safety Environment* (HSE) dimasa pandemi dan kondisi new normal.



Area Tempat Pelelangan Ikan (TPI) dan pasar – pasar ikan yang berada di Kawasan Sampang juga harus membiasakan diri untuk menerapkan protokol Kesehatan dalam upaya penanganan COVID-19, proses jual beli sebaiknya diwajibkan untuk menggunakan masker bagi penjual dan pembelinya, karena rentan untuk bersentuhan kulit sebaiknya pedagang menggunakan sarung tangan, serta disediakan bilik disinfektan sebelum memasuki TPI atau pasar-pasar ikan. Tata letak dari pasar atau TPI juga sebisa mungkin menerapkan kepatuhan terhadap *social/physical distancing* dengan memberikan jarak ketika terjadi antrean, tidak kalah penting juga harus disediakan petugas keamanan untuk menertibkan warga yang kurang sadar terhadap pentingnya protokol kesehatan. Semua protokol yang telah disampaikan beberapa poin telah merujuk ke IMO (*Interantional Maritime Organization*), protokol kesehatan tersebut akan berjalan baik jika koordinasi antara pemerintah dan masyarakat selaras.

[7]Widyaningrum, G. L. (2020, Maret 12). WHO Tetapkan COVID-19 Sebagai Pandemi Global, Apa Maksudnya? Retrieved from National Geographic: <https://nationalgeographic.grid.id/read/132059249/who-tetapkan-covid-19-sebagai-pandemi-global-apa-maksudnya>

Daftar Pustaka

- [1]Azmi, A. (2020, April 15). Dampak Covid-19, Pendapatan Nelayan Gresik Berkurang. Retrieved from [timesindonesia: https://www.timesindonesia.co.id/read/news/265102/dampak-covid19-pendapatan-nelayan-gresik-berkurang](https://www.timesindonesia.co.id/read/news/265102/dampak-covid19-pendapatan-nelayan-gresik-berkurang)
- [2]IMO. (2020, May 5). RECOMMENDED FRAMEWORK OF PROTOCOLS FOR ENSURING SAFE SHIP CREW CHANGES AND TRAVEL DURING THE CORONAVIRUS (COVID-19) PANDEMIC. London, England: IMO.
- [3]Laoly, Y. H. (2020, Maret 31). PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 21 TAHUN 2020. PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19. Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia.
- [4]Pane, d. M. (2020, May 20). Virus Corona (COVID-19). Retrieved from <https://www.alodokter.com/>: <https://www.alodokter.com/virus-corona>
- [5]Sudjarwo, E. (2020, April 29). Kasus Corona Lamongan Bertambah 6, Klaster Penularan Pelatihan Haji dan Nelayan. Retrieved from detik: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4996424/kasus-corona-lamongan-bertambah-6-klaster-penularan-pelatihan-haji-dan-nelayan>
- [6]Wedi, A. (2020, April 27). Dampak Covid-19, Harga Ikan Tangkapan Nelayan Turun Drastis. Retrieved from [maduraindepth: https://maduraindepth.com/dampak-covid-19-harga-ikan-tangkapan-nelayan-turun-drastis](https://maduraindepth.com/dampak-covid-19-harga-ikan-tangkapan-nelayan-turun-drastis)

APA ITU COVID-19?

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan. Ini adalah virus baru dan penyakit yang baru dikenal setelah terjadinya wabah di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019.



TANTANGAN DESAIN ARSITEKTUR PASCA COVID-19

Estar Putra Akbar
Dosen Politeknik Negeri Pontianak



Dunia yang sedang dilanda wabah Covid 19 tercatat dari WHO sebanyak 5.488.825 kasus dengan angka kematian 349.095 orang (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri berdasarkan update data tanggal 28 Mei 2020 tercatat sebanyak 23.851 orang dinyatakan positif dan 1.473 orang meninggal dunia, yaitu sekitar 6.17 % yang meninggal (Covid19.go.id, 2020). Berbagai upaya pencegahan telah dilakukan sampai vaksin virus Covid -19 ini ditemukan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah mengurangi aktifitas kontak fisik, penerapan sistem bekerja dari rumah (*Work From Home*) dan sistem aktifitas online. Wabah Covid-19 ini secara tidak langsung merubah pola tatanan yang sudah ada dan berdampak secara global dan multi dimensional, dan terjadi perubahan berperilaku manusia menjadi sesuatu pola yang baru. Arsitektur sebagai wadah tempat manusia berinteraksi dan berperilaku tentunya akan memiliki keterkaitan yang sangat erat dalam situasi covid-19 ini terutama sejak wabah ini mulai menyebar dan diterapkan berbagai protokol kesehatan pencegahan Covid-19.

Situasi ini menjadi sebuah pertanyaan besar yaitu "Bagaimana bentuk wajah desain arsitektur Pasca Covid 19 ?" apakah akan tetap sama atau akan berubah dan bertransformasi menjadi sesuatu yang baru, topik pembahasan Covid-19 menjadi sebuah bingkai menarik yang dapat dibahas secara multi disiplin ilmu baik pra-covid, masa covid dan pasca covid nantinya. Sebuah desain arsitektur yang baik atau produk arsitektur minimal dapat mengandung tiga unsur utama (Vitruvius, 1914) yaitu : *Durability* (Ketahanan), *Convenience* (dapat berfungsi dengan baik), *Beauty* (Keindahan). Jika salah satu dari hal tersebut tidak terpenuhi maka karya arsitektur tersebut akan tidak dapat berfungsi secara baik atau bahkan tidak dapat digunakan sebagai wadah untuk beraktifitas. Jika dilihat secara lebih luas ternyata ketiga aspek mendasar ini ternyata masih cukup relevan dengan perkembangan zaman, terutama saat kondisi wabah ini. Manusia mulai berpikir bagaimana pencegahan terhadap penyebaran virus lewat desain yang mungkin dulunya belum terpikirkan.

Durability dapat diartikan tidak lagi dari segi kekuatan struktur dan akan menjadi lebih luas sebagai bentuk ketahanan terhadap adanya ancaman virus. *Convenience* (kenyamanan fungsi) dapat menjadi lebih luas yaitu bagaimana dengan kondisi adanya virus ini manusia masih tetap nyaman untuk beraktifitas dalam wadah desain arsitektur tanpa terganggu ataupun terhambat dengan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dan harus memudahkan manusia untuk beraktifitas. Dan yang terakhir adalah *beauty* jangan sampai aplikasi atau penerapan desain (pasca Covid-19) yang menerapkan protokol kesehatan ini merusak tampilan desain atau tidak memiliki nilai estetika sama sekali. Jika dibicarakan lebih lanjut manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan YME yang sempurna dibekali akal dan pikiran, tentu akan sangat mampu untuk memikirkan bagaimana jalan keluar dari suatu masalah yang saat ini dihadapi. Merujuk teori adaptasi ada beberapa hal yang dapat dilakukan manusia dalam upaya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan binaan (adaptasi) yang ada yaitu menurut Sonnenfeld (dalam (Bell, P.A., Greene, T.C., Fisher, J.D., & Baum, A., 1996)):

- a. *Adaptation*, yaitu mengubah tingkah laku atau respon-respon agar sesuai dengan lingkungannya
- b. *Adjustment*, yaitu perilaku mengubah lingkungan agar sesuai dengan kondisi lingkungan yang diinginkan

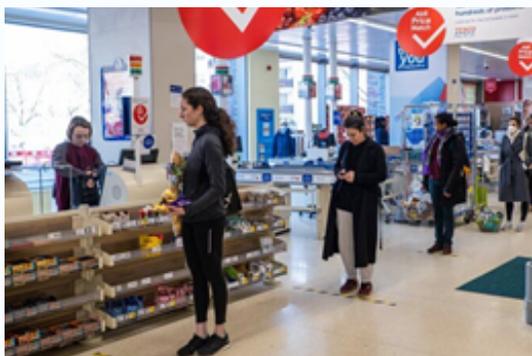
Tentunya upaya ini akan berkaitan dengan *setting* fisik yang telah ada pada dan bagaimana setting fisik yang akan terbentuk pasca penyesuaian ataupun adaptasi yang telah dilakukan setelah wabah ini terjadi. Covid-19 membuat manusia menjadi merasa tidak nyaman dalam melakukan aktifitas normal yang biasanya telah mereka lakukan sehari-hari. Muncul perubahan perilaku sebagai contoh sederhana, saat ini diwajibkan untuk memakai masker diluar rumah dan mengurangi kontak fisik, ataupun cara membuka pintu sebelumnya dengan tangan (telapak tangan menggenggam ataupun mendorong) berubah menjadi menggunakan bahu untuk mendorong pintu untuk mengurangi kontak terhadap benda-benda yang memiliki kemungkinan menyebabkan penyebaran virus.

Adaptasi (merubah perilaku) menjadi suatu bentuk respon yang paling cepat dilakukan oleh manusia untuk tanggap terhadap kondisi wabah ini sehingga dapat merespon pencegahan penyebarluasan penularan virus. Tentu apakah perilaku adaptasi ini dapat tetap terus nyaman dilakukan, yang kemudian akan meningkat pada upaya manusia melakukan *adjustment* (merubah setting) sebagai bentuk upaya menciptakan bentuk setting yang paling pas dan nyaman digunakan dalam aktifitasnya sehari-hari. Saat ini telah nampak beberapa upaya pencegahan di ruang-ruang publik seperti pembatasan teritori untuk berjualan pembatasan teritori berkumpul di ruang publik, memberi jarak duduk di area ruang tunggu dan pemberian batasan untuk berdekatan diberbagai fasilitas lainnya yang melayani khalayak ramai.



Gambar 1. Pembatas Teritori Pedagang di Pasar Salatiga Sumber (Solopos.com, 2020)

Pada kenyataannya pergerakan manusia sulit bahkan tidak dapat dihindari, tidak adanya batasan yang secara fisik terkadang masih membuat mereka tidak mampu menyadari ruang personalnya untuk menjaga jarak dengan orang lain sebagai bentuk pencegahan penyebaran Covid-19.



Gambar 2. Situasi Antrian di Sebuah Swalayan Sumber : (Medscape.com, 2020)

Bagaimana dengan adaptasi setting fisik apakah memungkinkan dilakukan, hal ini tentu sangat mungkin dilakukan, yang menjadi pertanyaan perubahan setting fisik seperti apa yang dapat dihasilkan. Menurut Hall, 1966 (dalam (Lang, 1987)) menyebutkan bahwa terdapat elemen pembentuk setting fisik atau seting ruang terdiri atas :

- 1) *Fixed-feature space*, misalnya Dinding solid, Lantai, Jendela;
- 2) *Semifixed-feature space*, misalnya perabot meja kursi; dan
- 3) *Informal space(non-fixed)*, yaitu ruang yang terjadi diluar kesadaran (aktifitas) dalam jangka waktu tertentu.

Saat ini Covid 19 yang masih belum memiliki obat penangkalnya akan menjadi suatu peringatan khusus tersendiri sebagai rambu-rambu mendesain wadah arsitektur sehingga hal tentu akan mempengaruhi dari tampilan ataupun wajah desain arsitektur yang terbangun nantinya dan bahan material yang dapat digunakan.



Gambar 3. Restoran di Amsterdam Sumber : (Detail-online.com, 2020)

Merubah bentuk desain arsitektur yang ada sebelumnya untuk mencegah penyebaran Covid-19 ini dapat menjadi langkah memerangi penyebaran Covid-19. Merubah elemen *fixed* (atau yang sifatnya tetap atau yang sulit untuk berubah) akan menjadi langkah selanjutnya dalam mendesain pasca Covid-19, tetapi merubah elemen *Semifixed* dan *informal space* menjadi hal yang paling cepat untuk dapat diaplikasikan saat ini dalam kondisi darurat pandemi. Penyediaan fasilitas wastafel ataupun tempat-tempat mencuci tangan menjadi salah satu contoh perubahan elemen *semifixed* dan membuat batasan orang berkumpul ataupun menetapkan jarak antar orang saat duduk ataupun saat melakukan antrian termasuk perubahan elemen *semifixed* dan sekaligus *non-fixed*.

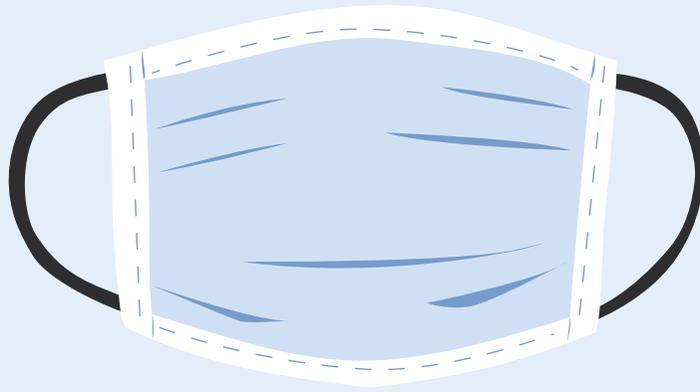
Dari apa yang telah disampaikan diatas dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Wajah desain arsitektur akan menjadi tidak sama lagi pasca munculnya wabah covid-19 dan manusia akan mulai sadar akan pentingnya bagaimana desain yang tanggap akan pencegahan penularan tidak hanya wabah covid-19 ataupun kemungkinan akan munculnya berbagai ancaman wabah lainnya.
- b. Perilaku manusia pada dasarnya dapat terbentuk dengan adanya *setting* yang diciptakan, dimana manusia dapat melakukan pilihan yaitu merubah perilaku atau merubah setting yang telah ada agar dapat nyaman digunakan dalam melakukan aktifitasnya. Mereka akan dapat mendapatkan kenyamanan dari segi ketahanan bangunan terhadap ancaman virus, kenyamanan dari segi fungsi yang dapat berjalan dengan baik selama masa wabah covid-19, dan kenyamanan dari segi estetika/tampilan bangunan yang dapat dilihat dan tentunya akan sangat berdampak besar saat wabah covid-19 dan pasca covid-19.
- c. Keberadaan setting ruang yang sifatnya fisik akan sangat membantu dalam pencegahan penularan covid-19, perubahan dalam mendesain setting fisik pasca covid-19 ini akan terjadi pada seting yang sifatnya fixed, dan pada elemen semifixed dan non-Fixed menjadi elemen yang paling cepat mengalami perubahan selama masa wabah covid-19.
- d. Akan muncul suatu rekayasa material bangunan yang terbaru dalam antisipasi pencegahan penyebaran covid-19.

Referensi

- [1]Bell, P.A., Greene, T.C., Fisher, J.D., & Baum, A. (1996). *Environmental Psychology* . Fort Worth, Texas: Harcourt Brace College.
- [2]Lang, J. (1987). *Creating Architectural Theory : The Role of the Behavior Sciences in Environmental Design*. New York.: Van Nostrand Reinhold Company.
- [3]Vitruvius. (1914). *The Ten Books On Architecture*. London: Humphrey Milford Oxford University Press.
- [4]Covid19.go.id. (2020, 05 27). Retrieved from Covid19.go.id: <https://covid19.go.id/>
- [5]Detail-online.com. (2020, 05 28). Retrieved from www.detail-online.com: <https://www.detail-online.com/en/article/a-chambre-separee-in-a-greenhouse-coronavirus-compliant-dining-in-amsterdam-35716/>
- [6]Medscape.com. (2020, 03 27). Retrieved from www.medscape.com: <https://www.medscape.com/viewarticle/927613?src=rss>
- [7]Solopos.com. (2020, 05 09). Retrieved from Solo Pos: <https://www.solopos.com/tak-bermasker-pedagang-pasar-pagi-salatiga-dilarang-gelar-dagangan-1060260>
- [8]WHO. (2020, 05 28). www.who.int. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200527-covid-19-sitrep-128.pdf?sfvrsn=11720c0a_2





APA SAJA GEJALA COVID- 19?

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Beberapa pasien mengalami pegal dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, atau diare.

MENYELAMI DUNIA ARSITEKTUR, MENGAJAK BERBENAH

Irawan Setyabudi

Universitas Tribhuwana Tunggaladewi

Nusantara terletak pada kawasan yang rentan terjadinya bencana alam seperti gempa bumi, gunung meletus, dan sebagainya, maupun dikarenakan oleh aktivitas manusia yaitu banjir, kekeringan dan kebakaran. Faktor geografis dan iklim tropis telah mempengaruhi adaptasi manusia dalam merancang rumah tinggal. Mereka menggunakan material alami yang bersifat ringan untuk pondasi, penutup dinding, dan kolom menggunakan kayu dan atap dengan daun-daun kering, dan banyak tersedia di sekitar lingkungan permukiman. Hal ini karena sifat tempat tinggal di daerah tropis adalah untuk bernaung, untuk menaungi dari hujan dan sinar matahari saja. Berbeda halnya di iklim subtropis yang mengenal empat musim, yang mana cuacanya lebih ekstrim seperti panas dan dingin, sehingga sifat tempat tinggalnya untuk berlindung seperti : dinding tebal untuk menjaga suhu dalam ruangan lebih stabil, sudut atap curam agar salju lebih mudah turun, dan bukaan seperti jendela tanpa kanopi dan ukurannya jauh lebih besar untuk menerima cahaya lebih banyak.

Eksistensi ini justru menurut Purba sudah tidak layak, dalam wawancaranya kepada Yu Sing; seorang praktisi arsitek; pemerintah memiliki definisi yang kurang sesuai terhadap rumah tradisional sebagai rumah yang tidak layak huni, karena dengan material kayu kelas IV, dinding bambu, atap daun kering, ataupun masih beralas tanah dianggap sebagai rumah yang terbelakang dan tidak layak huni, sehingga diluncurkan program bedah rumah. Faktor lainnya karena kayu dengan kualitas bagus relatif mahal maka penggantian jenis material menjadi modern dilakukan.

Namun belum tentu bisa beradaptasi terhadap iklim setempat. Di sisi lain, saat ini sedang trend pandemi Covid-19 yang terus meningkat, layaknya potensi iklim yang telah dijelaskan, harus diinjeksikan dalam proses perancangan arsitektur dengan memperkuat sistem pasif dan aktif bangunan. Sistem pasif merupakan hal-hal yang berkaitan dengan potensi lahan sebelum dibangun terhadap hasil rancangan, seperti arah hadap sinar matahari, arah mata angin, potensi pandangan dan sebagainya, sedangkan sistem aktif adalah peralatan yang mendukung untuk keamanan dan keselamatan bermukim.

Sistem Pasif Bangunan Tradisional Versus Modern

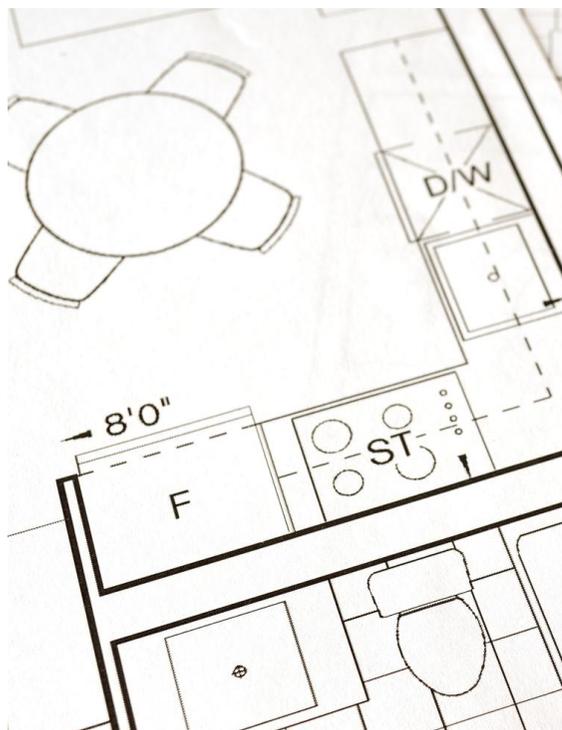
Dalam rujukan lama, Lippismeier menyebutkan pengaruh arah hadap bangunan yang tanggap iklim tropis adalah radisasi matahari, angin dan topografi. Radiasi matahari merupakan konstanta yang tidak bisa dirubah manusia. Jika ada denah bangunan berbentuk persegi panjang, maka arah hadapnya yang menerima lebih banyak sinar matahari berarti pemanasan (heat). Secara teori, tampak utara dan selatan bangunan akan menerima sinar lebih sedikit karena arah pergerakan matahari dari timur ke barat. Maka, optimalisasi tampak bangunan lebih baik diarahkan pada sisi utara dan selatan. Jikaantisipasi pemilihan lahan dengan optimalisasi ini tidak dapat dipenuhi, misalnya memang bangunan harus menghadap ke barat, maka penyelesaiannya dengan perancangan seperti penambahan shading device atau kisi-kisi agar mengurangi dampak panas dari sinar matahari. Demikian halnya jika memilih material yang bersifat reflektif semacam kaca, maka akan berdampak menyilaukan.

Aspek yang kedua adalah arah dan kekuatan angin. Ventilasi merupakan faktor penting dalam kenyamanan suhu di dalam ruangan, seperti terbentuknya aliran udara oleh karena ventilasi silang. Macam ventilasi ini memungkinkan udara dari luar udara masuk ke dalam, mengalir melewati ruangan dan keluar sehingga udara tidak pengap dan selalu bersih. Optimalisasi ventilasi ini diarahkan pada tampak sebelah utara dan selatan bangunan, karena secara teori angin muson, arah angin dari selatan ke utara dan sebaliknya. Jenis, posisi dan ukuran lubang jendela pada sisi atas dan bawah angin dapat meningkatkan ventilasi silang. Aliran angin merupakan besaran yang bisa diubah dan dikendalikan manusia. Orientasi bangunan jarang sekali yang sempurna sesuai dengan arah angin dan radiasi matahari.



Perlu diketahui, sistem penataan bangunan tradisional sebenarnya sudah banyak yang dibangun secara tanggap iklim. Jumlah penduduk yang belum sebanyak sekarang, harga tanah yang belum tinggi, memberikan keleluasaan untuk membangun rumah. Umumnya rumah tradisional terdapat beberapa buah bangunan, ataupun jarak antar bangunan yang tidak berdempet. Seperti rumah tradisional Bali, tata letaknya mengikuti konsep tri hita karena dengan rumah dan pekarangan yang tidak hanya dimanfaatkan untuk tempat tinggal saja, lebih dari itu juga bermanfaat sebagai ruang interaksi antara manusia, penciptanya, dan lingkungannya. Pada masing-masing bangunan, seperti Bale Dingin, Bale Daja, Paon dan bangunan lain yang terletak terpisah, ketika ada anggota keluarga yang diduga terjangkit virus Covid-19 dapat diisolasi pada salah satu bangunan. Berlaku juga dengan sistem yang sama untuk rumah tradisional Joglo di Jawa ataupun dari daerah lainnya.

Bertolak belakang dengan rumah yang dibangun di era modern ini, dengan karakter single building (satu bangunan), material fabrikasi, efektifitas dan efisiensi ruang karena keterbatasan lahan justru mereduksi potensi untuk membuat ruang isolasi. Bagaimana tidak, misal rumah tipe 36 ataupun lebih kecil lagi yakni tipe 20, alih-alih semua keluarga terkena Covid-19 sehingga isolasi diperlukan di daerah lainnya atau dengan penataan interior yang baik.



Mendesain Rumah Sehat sebagai Antivirusnya

Arsitektur adalah penyedia wadah untuk menjalankan aktivitas didalamnya. Ketika akan mendirikan suatu bangunan, baik bangunan fasilitas kesehatan, pendidikan, lingkungan ataupun bidang yang lain, seorang arsitek akan meneliti tujuan bangunan dibangun agar sesuai dengan fungsinya. Contohnya, arsitek mendesain gedung kuliah untuk kesehatan ataupun rumah sakit, pasti akan meneliti syarat-syarat yang diperlukan sebagai standarnya ataupun mencari bangunan sejenis untuk dilakukan studi preseden. Begitupula saat adaptasi terhadap pandemi Covid-19 ini, jika dianggap sebagai fenomena normal baru atauantisipasi terhadap pandemi lain di masa mendatang, arsitek akan mendesain rumah berdasarkan konsep rumah sehat seperti berikut

Pertama, memperhatikan sistem pasif bangunan, berkaitan dengan orientasi bangunan dan arah bukaan untuk cahaya matahari dan angin. Pastikan cahaya matahari tercapai pada semua ruangan sehingga tidak lembap, dan udara bersih menjangkau semua ruangan. Penggunaan AC dapat dikurangi dan bisa membuka jendela sebagai penghawaan alami. Letak jendela yang berada di utara-selatan lebih efektif untuk menangkap angin, dan berada pada posisi yang berhadapan sehingga tercipta sistem penghawaan menyilang atau cross ventilation. Adanya pergantian udara yang stabil dapat membuang udara kotor dan menggantinya dengan udara bersih, maka kebutuhan oksigen dalam rumah dapat terpenuhi.

Berikutnya, perletakan dapur dan kamar mandi. Dua ruangan tersebut berpotensi terhadap kelembapan yang berlebih oleh karena penggunaan air, sehingga harus diletakkan terpisah dengan ruang inti (ruang keluarga) dan memiliki jalur ventilasi yang cukup, karena jika tidak, dapat menjadi sumber datangnya virus dan bakteri. Penataan ruang dengan konsep rumah sehat sebagai upaya pencegahan penyakit dan bentuk isolasi mandiri. Meskipun berbeda dengan rumah tradisional yang terdiri atas banyak bangunan yang terpisah, bisa diantisipasi dengan penataan ruang yang baik.

Efek Post-Covid-19 pada Penataan Ruang

Pola hidup normal baru sejak pandemi Covid 19, mungkin seperti satire dalam bahasa Jawa 'wani mati, wedi luwe' atau yang artinya berani mati tetapi takut lapar, kian memaksa masyarakat tetap beraktivitas di tengah pandemi ini meski ada himbauan dari pemerintah untuk tetap tinggal di rumah. Kebiasaan baru masyarakat sekarang adalah tetap bekerja dari rumah, seperti rapat via online menggunakan google meet, zoom, jitsi meet, whatsapp atau platform digital lainnya. Perusahaan atau kantor sekarang harus mencari trik dengan menghadirkan pola desain baru dengan ruang yang lebih optimal. Munculnya platform digital tersebut akan menjadi kebiasaan masyarakat post-covid-19 akan memiliki ketergantungan dengan bekerja di rumah yang menyebabkan pergeseran fungsi pada hunian rumah tinggal dan kantor seperti (a) ruang kantor menjadi kosong dan digunakan saat rapat atau kondisi tertentu saja, (b) desain hunian akan mewajibkan memiliki ruang kerja khusus dan akses internet cepat, (c) hadirnya co-working space atau ruang kantor bersama, (d) populernya fasilitas dalam ruang dapat dikontrol melalui infrared/bluetooth pada smartphone, seperti TV, AC, speaker dengan merk yang sama.

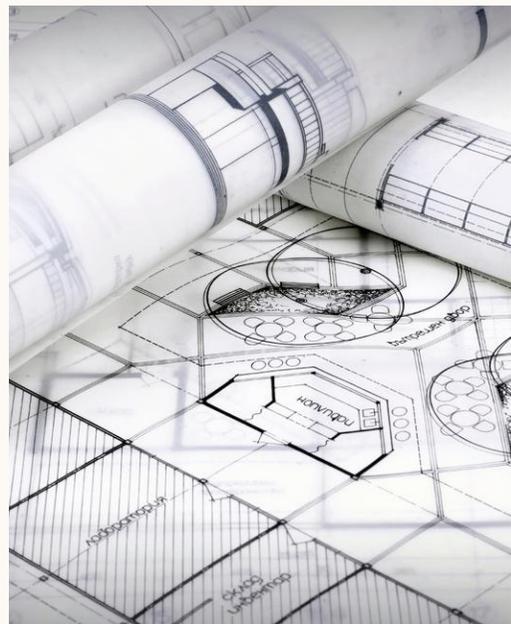
Istilah Work From Home (WFH) bagi penulis awalnya terasa asing, namun bertahun-tahun sudah dialami. Sebelum terjun di dunia akademis, penulis adalah seorang freelancer jadi bebas bekerja di kontrakan, diskusi di café atau resto, dengan membawa laptop, buku sketsa dan peralatan lain kemana-mana, namun pada saat meeting harus berada di kantor. Situasi ini bagi sebagian orang tidak kondusif, tidak nyaman dan merindukan rutinitas kantor. Irama kerja yang terlalu santai menyebabkan orang kurang produktif, kurang fokus dan menyebabkan pekerjaan tertunda.

Seperti saat bekerja di kantor, interior bisa ditata untuk mendukung suasana kerja agar produktif dengan (a) memilih lokasi ruang kerja yang paling nyaman dengan background yang menarik, supaya saat video conference terlihat rapi, (b) memperhatikan sumber pencahayaan, (c) mengatur sirkulasi udara dengan jendela yang terbuka, (d) mengatur posisi meja dan kursi berdekatan dengan sumber listrik, (e) menambahkan tanaman hias dan dekorasi, juga mungkin termasuk akuarium, sebagai sarana mencegah stres dan kebosanan.

Efek Post-Covid-19 pada Praktisi dan Akademisi Arsitektur

Dunia praktisi dan akademisi arsitektur bagaikan dua kutub, seperti ada dinding yang membatasi antara praktek dan teori. Kesan ini seperti menggugulkan kemampuan masing-masing, namun kenyataannya saling melengkapi. Praktisi membutuhkan teori-teori baru hasil penelitian yang mendukung sisi efektif-efisiensinya pekerjaan yang ada di lapangan, sedangkan akademisi membutuhkan ladang praktek di lapangan untuk mendukung mahasiswanya ataupun penelitiannya. Keduanya memiliki kesamaan yakni sebagai subyek yang terdampak Covid-19 dalam pekerjaannya.

Dunia praktisi, ada himbauan untuk physical distancing yang mana mewajibkan bekerja secara WFH. Menurut data yang dihimpun dari archify.com, yang mana archify mengontak beberapa arsitek dan desainer interior untuk menanyakan respon atas kejadian ini, seperti Andra Matin, Arcadia Architect, dan Blue Antz Architect, semua sepakat untuk melaksanakan WFH demi keamanan dan keselamatan tim kerja, meskipun kendalanya yaitu kontrol terhadap keefektifan kerja. Remote Working (bekerja dari jarak jauh) memang sebagian sudah diterapkan oleh beberapa biro arsitektur, sehingga WFH pun tidak masalah. Namun, ada pelambatan progres proyek untuk komersial dan properti. Penulis juga sedikit melakukan riset pada praktisi, bisa dilihat dengan klik shortlink berikut : bit.ly/respon_praktisi



Bagi akademisi, aktivitas akademik seperti pembelajaran dan praktik laboratorium secara langsung dihindari, dan wajib dilakukan pembelajaran jarak jauh. Model pembelajaran di bidang arsitektur tidak selamanya dicapai dengan transfer ilmu melalui internet saja, tetapi perlu 'pengalaman ruang' ataupun kerja tim (aspek sosial). Pengalaman tersebut susah dicapai selama covid-19 yang hanya mengandalkan sistem online saja.

Misalkan dalam pelajaran menggambar sketsa, seseorang harus berada di depan objeknya secara langsung dan mulai menggosokkan pensil pada kertasnya, tidak hanya menggambar ulang dari foto dari internet, kemudian ketika ada tugas merancang taman, diperlukan survey lokasi, wawancara dengan penduduk sekitar, ataupun pengamatan langsung, hal ini tidak mungkin dilakukan jika tidak mengandalkan objek imajiner saja.

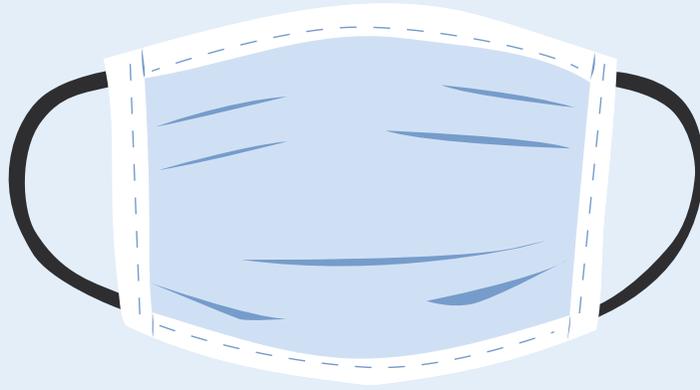
Penulis juga mengadakan survey singkat kepada mahasiswa, yang mana mahasiswa merasa kesulitan untuk memahami materi, meskipun sudah diadakan interaktif, tetapi kembali ke permasalahan dasar yaitu tidak adanya paket internet. Contoh hasil kuisioner kepada mahasiswa yang dapat dilihat secara realtime, cukup ketik di browser Anda : bit.ly/respon_mhs

Suka atau tidak suka, pandemi ini melahirkan perilaku baru dalam hal bekerja di rumah, adaptasi terhadap tata ruang, fasilitas dan dekorasi baru yang menunjang produktivitas, selain itu juga tetap menjaga keamanan, keselamatan dan kesehatan bagi siapapun yang terlibat didalamnya.

Referensi

- [1]Arthadana, N. (2020). Covid-19 dan Arsitektur Tradisional Bali. (Online), <https://www.balipuspanews.com/covid-19-dan-arsitektur-tradisional-bali.html>
- [2]Archify. (2020). Respon Biro Arsitektur dan Interior di Tengah Pandemi Covid-19. (Online), <https://www.archify.com/id/archifynow/respons-biro-arsitektur-dan-interior-di-tengah-pandemik-covid-19>
- [3]Hamdani, F., & Bangunan, P. V. K. (2020). Artikel Review Kendala Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Dalam Masa Pandemi.
- [4]Lippsmeier, C. (1994). *Bangunan Tropis*. Jakarta : Erlangga.
- [5]Pujiyanti, I. (2020). "Rumah Isolasi Mandiri Sehat". Dalam Surat Kabar Suara Merdeka, Kolom Akademia, 2 April 2020.
- [6]Purba, T.A. (2019). Indonesia Butuh Arsitektur Tanggap Bencana. (Online), <https://kabar24.bisnis.com/read/20190101/15/874365/indonesia-butuh-arsitektur-tanggap-bencana>





APA SAJA GEJALA COVID- 19?

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Beberapa pasien mengalami pegal dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, atau diare.

PENGEMBANGAN INOVASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN PELUANG USAHA DI TENGAH WABAH COVID-19

Kurnia Dwi Artika
Politeknik Negeri Tanah Laut

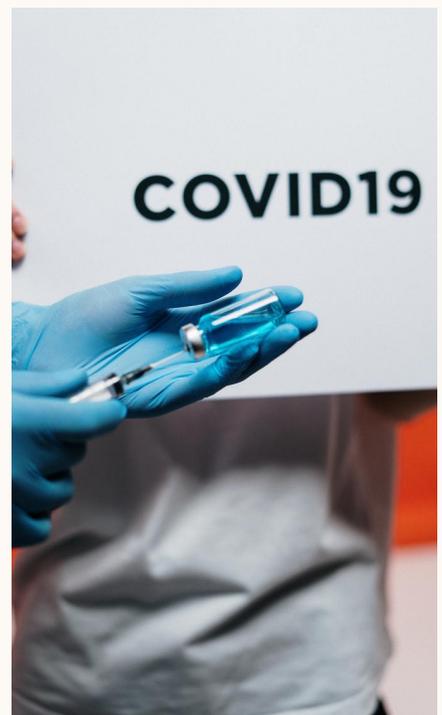


Pendahuluan

Merebaknya corona virus disease (Covid-19), nama lain coronavirus 2, SARS-CoV-2, 2019-nCov, membuat kepanikan warga masyarakat Indonesia dan dunia. Betapa tidak, virus baru ini telah membunuh ribuan penduduk di seluruh dunia, dengan gejala yang mirip dengan influenza, batuk dan pilek dan radang pada daerah pernapasan. Awal kemunculannya diperkirakan pada bulan Desember 2019, yang pertama kali diumumkan kejadiannya di Negara China atau Tiongkok, tepatnya di Kota Wuhan.

Aktivitas warga masyarakat yang sebelumnya baik-baik saja, menjadi kepanikan dan tak biasa, mampu merubah segala habit atau kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari di berbagai bidang kehidupan. Seperti adanya kemunduran atau resesi negara-negara berkembang dengan penurunan perekonomian, nilai mata uang, perdagangan ekspor impor dan perlambatan sektor konstruksi, produksi dan manufaktur.

Selain berdampak pada perusahaan multi nasional, dengan banyaknya PHK, pembatasan produksi karena ketersediaan bahan baku impor, juga berdampak pada sektor UMKM (Usaha Mikro, Kecil dan Menengah). Sebagian ada yang dirugikan ada juga yang berinovasi memanfaatkan momen wabah covid 19 sebagai penghasilan.



PSBB dan Protokol Kesehatan

Adanya pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) membuat ruang gerak warga masyarakat untuk beraktivitas di luar rumah semakin sempit, dan penerapan protokol kesehatan seperti penggunaan masker, sarung tangan, dan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, selain juga menjaga imun tubuh, hal ini supaya memutus mata rantai penyebaran virus. Penggunaan media online (internet) meningkat sebesar 64% di Indonesia [3], karena selama penerapan PSBB, WFH (work from home), masyarakat menggunakan internet sebagai media informasi dan sebagai pemenuhan kebutuhan belanja harian, baik membeli kebutuhan (primer) sehari-hari seperti sembako maupun kebutuhan sekunder/tersier baju, sabun cuci dan sebagainya. Adapun dalam hal transportasi logistik dan ekspedisi pengiriman baik darat, laut dan udara juga dibatasi jam operasionalnya dan hanya sebagian besar kota-kota yang menerapkan hal ini, yang memang benar-benar terdampak zona merah. Hal ini untuk mengurangi keluar masuknya barang dan orang dari luar daerah yang berasal dari zona merah.

Inovasi Teknologi Informasi

Pengembangan aplikasi memang sudah dilakukan sejak tahun 2020, namun hasilnya belum terlihat atau dimanfaatkan secara maksimal oleh pengguna/konsumen. Namun, Di saat wabah covid menyerang, maka banyak inovasi aplikasi dibuat untuk menunjang kebutuhan konsumen. Mereka berlomba-lomba mendapatkan minat pengguna dengan menyajikan berbagai fitur dengan memperhatikan isu kemanan, harga, kapasitas, kecepatan, keandalan (berbagai OS dan perangkat), keterbaruan (updates) dan kemudahan penggunaannya. Adapun aplikasi yang berkembang dan mengalami peningkatan penggunaan adalah sebagai berikut.

- Aplikasi pertemuan conference, meeting, seminar, atau training

Banyak aplikasi bermunculan di tengah wabah Covid-19, seperti ngampoz, webex, zoom, gmeet, meet.in, cloudX, teams, massanger dan lainnya membantu menghubungkan secara jarak jauh orang atau personal untuk berkumpul dan bertemu secara virtual menggunakan video call (VC) berbasis internet.



Ada juga aplikasi yang sebelumnya hanya bisa untuk telepon, ditingkatkan bisa VC hanya 2 orang kemudian ditingkatkan kembali hingga bisa menampung 8 hingga 200 orang dalam satu kali VC.

- Aplikasi belanja / bisnis online

Adapun pembuatan blog, website, dan aplikasi bisnis meningkat saat wabah, hal ini dibuktikan dengan peningkatan penjualan online dan jasa pengiriman paket. Pengembangan fitur aplikasi untuk mempermudah pengguna atau konsumen seperti tokopedia, shopee, lazada, corolla, indomaret, alfamaret, dan lainnya untuk berbelanja kapanpun dan dimanapun dengan basis kecepatan dan ketepatan pengiriman produk. Penerapan social distance (pembatasan sosial) membuat penggunaan belanja secara online meningkat 400% (di bulan Mei), sebaliknya karena banyaknya penutupan akses keluar masuk kota (PSBB), sehingga pengunjung mall turun sebesar 50%-60%. [1,3]

- Aplikasi e-wallet, kartu elektronik

Sebelum wabah Covid-19, masyarakat banyak bertransaksi secara semi tunai dengan mesin ATM, EDC dan tunai. Setelah wabah Covid-19 merebak dengan cepat, penggunaan aplikasi pembayaran banyak digunakan, dimana aplikasi pembayaran yang sah diawasi oleh OJK dan terdaftar di Bank Indonesia, seperti Dana, linkaja, ovo, gopay, i.saku, shopeepay, e-toll dan pembayaran lainnya, selain juga tuntutan jaman yang menginginkan kecepatan layanan peredaran uang elektronik secara virtual, dengan aplikasi ini orang dimudahkan bertransaksi dari rumah saja dengan smartphone secara aman dan cepat.

- Aplikasi mobile banking

Penggunaan mesin ATM, dan EDC di pertokoan / mall marak penggunaan sebelum wabah, apalagi antrian di bank untuk transaksi setor atau tarik tunai. Namun setelah wabah karena menghindari keluar rumah dan mengurangi intensitas terpapar covid-19, secara perlahan orang beralih ke aplikasi mobile banking, lebih praktis, mudah dan aman untuk transaksi apapun.

- Aplikasi jasa pengiriman

Penerapan physical distance dalam beraktivitas seperti berbelanja, berkendara dan bertransaksi membuat jasa pengiriman

meningkat, seiring juga meningkatnya pembelian secara online. Jasa pengiriman atau delivery order (DO) yang ada di Indonesia seperti tiki, jne, pos, dan jnt, lion parcel, ninja, dan jasa pengiriman lainnya mengalami peningkatan. Misalkan saja PT Pos Indonesia mengalami peningkatan 200-300 persen, dibandingkan hari biasa dalam hal pengiriman paket dan bisnis online, sedangkan untuk pengiriman surat-menyurat hanya meningkat sebesar 25%. [2]

- Aplikasi belajar

Belajar dari rumah, bimbingan dari rumah selama masa wabah covid-19, penerapan WFH sangat efektif menggunakan aplikasi ponsel seperti ruang guru, ruang kerja, bahaso, inspigo, google classroom, ilmupedia, rumah belajar, cakap dan sebagainya, sebagai sarana mempertemukan tenaga pengajar dengan siswa/pelajar. Di saat wabah covid-19 sesuai surat edaran dilarang mengumpulkan massa atau mengadakan kegiatan yang melibatkan berkumpulnya banyak orang, sehingga penggunaan aplikasi belajar ini berkembang pesat.[4,5]



- Peluang usaha

Tidak semua usaha mengalami penurunan penjualan atau bahkan bangkrut (tutup) saat wabah covid berlangsung, sebaliknya ada usaha yang mengalami peningkatan penjualan dan cenderung terus tumbuh seperti UMKM. Beberapa peluang usaha ini adalah sebagai berikut.

- Cairan hand sanitizer

Maraknya pembuatan cairan hand sanitizer, baik produk rumahan, instansi atau perusahaan berlomba-lomba membuatnya, karena untuk mendukung program pemerintah dalam hal desinfectance untuk menunjang kesehatan masyarakat hidup bersih. Produk ini dipasarkan dengan harga sangat tinggi dan bervariasi komposisinya, dimana bahannya mudah didapat dan bersifat lokal serta mudah dibuat.

- Masker

Memang tidak bisa dipungkiri, sesuai edaran saat beraktivitas di luar rumah harus memakai masker. Masker terbuat dari kain, kasa, dengan berbagai model yang ditawarkan. Harganya pun melambung tinggi saat wabah covid-19 ini, mulai dari 10.000-30.000, untuk anak-anak dan dewasa, dimana harga wajar sebelum covid adalah 3000-5000 rupiah. Permintaan akan masker yang terus meningkat,

membuat produksi masker akan tetap eksis dengan inovasi motif dan harga yang bervariasi.

- Alat wastafel

Mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas atau bekerja dengan sabun, selain menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol. Alat ini marak dijual dengan model dan keunggulan yang ditawarkan, tentunya ada kualitas dan harga. Untuk yang menggunakan sensor sehingga mencuci tangan tanpa menyentuh apapun, cukup mendekatkan tangan maka air akan keluar beserta cairan sabun. Banyak teknologi yang dipakai untuk mempermudah dalam penggunaannya.

- Sarung tangan

Penggunaan sarung tangan saat beraktivitas sangat dianjurkan untuk menghindari kontak secara langsung dengan barang, benda atau orang. Bahan dan motif sarung tangan yang beredar bervariasi sesuai kualitas dan harganya.

- APD kesehatan

Maraknya usaha pembuatan baju, alat semprot, topeng perawat sebagai usaha pencegahan wabah covid-19 dan menghindari kontak langsung dengan pasien. Harganya pun mengalami kenaikan karena besarnya permintaan selama penanggulangan wabah ini, terutama di rumah sakit dan kantor dinas daerah.

- Toko obat dan jamu

Penjualan vitamin dan obat-obatan seperti obat batuk, flu, pilek, sariawan dan zat cloropine mengalami peningkatan. Tentunya ini untuk meningkatkan imun tubuh selama wabah covid-19 ini. Selain dari itu, perlu juga mengkonsumsi jamu tradisional yang berasal dari rempah-rempah seperti jahe kunyit, kencur, bawang yang ampuh dalam menangkal radang tenggorokan atau meningkatkan imun tubuh, dan tidak lupa konsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna supaya terpenuhi (buah dan sayur).

Sebenarnya masih banyak peluang usaha yang bisa diciptakan selama wabah covid-19 ini belum berakhir. Tentunya dengan tidak memanfaatkan keadaan dengan menimbun, menjual produk dengan harga yang tidak wajar, menipu, memeras dan aktivitas lainnya yang bertentangan dengan hukum dan hak cipta (kekayaan intelektual) dalam berinovasi dan memanfaatkan teknologi informasi.

Kesimpulan

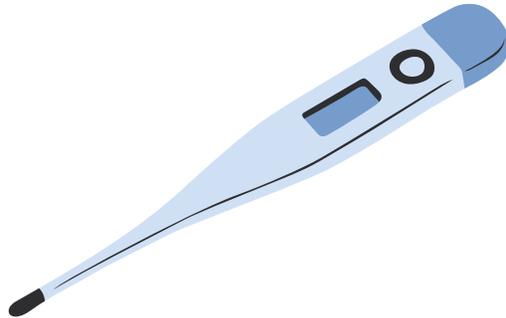
Perlunya kesadaran yang tinggi untuk menjaga kesehatan diri, keluarga dan warga masyarakat, sebagai bentuk pencegahan dini agar terhindar dari berbagai penyakit. Perubahan besar dari dampak covid-19 sangat dirasakan dalam berbagai bidang kehidupan, terutama di bidang jasa, keuangan, kesehatan dan seni budaya. Maka dari itu, pentingnya mulai dari sekarang untuk hidup bersih sesuai protocol kesehatan yang berlaku, dan selalu menjaga stamina tubuh dengan mengonsumsi nutrisi atau makanan berbasis empat sehat lima sempurna. Selamatkan diri, selamatkan negeri dan selamatkan bumi ini.



Daftar Pustaka

- [1] Maulandy Rizky Bayu Kencana. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4226841/gara-gara-corona-aktivitas-belanja-online-naik-400-persen> 14 April 2020, diakses 28 Mei 2020
- [2] Dian Utoro Aji. <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-5010126/pengiriman-via-pos-melonjak-di-tengah-corona>. 11 mei 2020.
- [3] <https://kumparan.com/kumparantech/riset-64-penduduk-indonesia-sudah-pakai-internet-1ssUCDbKILp/full> 21 Februari 2020.
- [4] Pernita Hestin Untari. <https://techno.okezone.com/read/2020/04/02/207/2192803/riset-ungkap-penggunaan-internet-meningkat-saat-pandemi-covid-19> 2 April 2020.
- [5] <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200408124947-213-491594/pengguna-internet-kala-wfh-corona-meningkat-40-persen-di-ri>





Orang lanjut usia (lansia), dan orang yang memiliki masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung, atau diabetes lebih rentan mengalami sakit yang lebih serius.

Orang yang mengalami demam, batuk, dan kesulitan bernapas sebaiknya mencari pertolongan medis.

#HENTIKANPENYEBARAN

Sumber: Organisasi Kesehatan Dunia

Perjanjian Konstruksi Selama Masa Pandemi Covid-19

Yogabakti Adipradana Setiawan & Mochamad Umaryaji
Universitas Achmad Yani & Pengadilan Negeri Banjarbaru



Dewasa ini Negara Republik Indonesia sedang dilanda wabah pandemi virus Covid 19. Pada tanggal 3 Maret 2020, Pemerintah Republik Indonesia mengumumkan kasus pertama positif di Indonesia. Pemerintah mulai mengambil langkah - langkah pencegahan guna menanggulangi wabah Covid 19, beberapa daerah di Indonesia mulai membatasi aktifitas masyarakat. Puncaknya pada tanggal 10 April 2020, Pemerintah DKI Jakarta mengumumkan penerapan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) pertama kali di Indonesia.

Selama masa pandemi proses pembangunan infrastruktur tetap berjalan, terutama dibidang kesehatan dan pendidikan. Dalam proses pembangunan infrastruktur melibatkan beberapa pihak, yaitu: Penyedia Jasa (Kontraktor) dan Pemberi Jasa (Pemerintah). Kedua belah pihak tersebut melakukan perjanjian atau kontrak kerja konstruksi sebagai dasar pelaksanaan pembangunan infrastruktur.

Yang mana dalam prosesnya tentu ada kontrak atau perjanjian antara penyedia dan pemberi jasa. Para pihak yang terikat akibat berinteraksi karena kontrak atau perjanjian, para pihak sadar dan sengaja menghendaki untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang sudah sejak awal dikehendaki dan diperhitungkan. Apakah keterlambatan pada kontrak konstruksi yang dibuat pada masa pandemi dapat digolongkan keadaan *force majeure*?

Menurut Pasal 1233 KUHPerdara bahwa perjanjian adalah salah satu sumber perikatan.

Dalam Pasal 1313 KUHPerdara disebutkan bahwa "Perjanjian adalah suatu perbuatan dengan mana satu pihak atau lebih mengikatkan dirinya terhadap satu orang atau lebih". Pengertian perjanjian ini menurut Abdulkadir Muhammad terlalu luas dan terdapat beberapa kelemahan sebagai berikut:

(a) Hanya menyangkut sepihak saja.

Hal ini diketahui dari perumusan "satu orang atau lebih mengikatkan dirinya terhadap satu orang atau lebih lainnya". Seharusnya perumusan itu "saling mengikatkan diri", jadi ada konsensus antara pihak-pihak.

(b) Kata perbuatan mencakup juga tanpa konsensus dalam pengertian "perbuatan" termasuk juga tindakan melaksanakan tugas tanpa kuasa (*Zaakwaneming*), tindakan melawan hukum (*Onrechmatige Daad*) yang tidak mengandung konsensus.

(c) Pengertian perjanjian terlalu luas, karena mencakup juga pelangsungan perkawinan, janji kawin yang diatur dalam lapangan keluarga, sedangkan perjanjian termasuk dalam lapangan harta kekayaan.

(d) Tanpa menyebut tujuan, sehingga pihak-pihak mengikatkan dirinya tidak jelas untuk apa.

Adapun syarat-syarat sahnya perjanjian, termasuk perjanjian sebagaimana ditentukan dalam Pasal 1320 KUHPerdara, yaitu:

(a) Sepakat mereka yang mengikatkan dirinya;

(b) Cakap untuk membuat suatu perjanjian;

(c) Suatu hal tertentu;

(d) Suatu sebab yang halal.

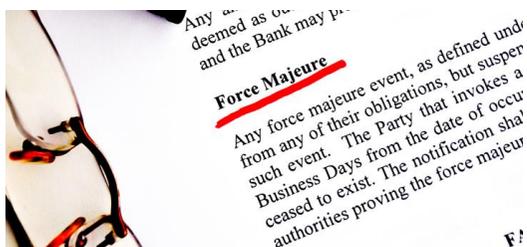
Perjanjian yang telah dibuat harus dilaksanakan oleh para pihak secara itikad baik. Dalam kenyataannya sering terjadi diantara para pihak yang melakukan perjanjian atau kontrak telah ingkar janji atau wanprestasi yaitu tidak melaksanakan hak dan kewajiban yang sudah disepakati oleh kedua belah pihak. Akibat yang terjadi dari hal itu dapat menimbulkan tidak terlaksananya prestasi salah satu pihak. Dengan demikian, maka akan muncul permasalahan hukum, yang penyelesaiannya tidak begitu mudah dan cepat serta berlarut-larut, pada akhirnya bermuara di pengadilan yang memerlukan putusan hakim.

Dalam hukum perjanjian dikenal juga istilah *Force majeure* atau keadaan memaksa, menurut Subekti, merupakan pembelaan debitur untuk menunjukkan bahwa tidak terlaksananya apa yang dijanjikan disebabkan oleh hal-hal yang sama sekali tidak dapat diduga dan di mana ia tidak dapat berbuat apa-apa terhadap keadaan atau peristiwa yang timbul di luar dugaan tadi.

Force majeure adalah suatu alasan untuk membebaskan debitur dari kewajiban membayar ganti rugi atas dasar wanprestasi yang dikemukakan oleh pihak kreditur. Karena Anda bergerak di bidang jasa konstruksi, maka berlaku Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2017 tentang Jasa Konstruksi ("UU 2/2017") yang tidak memberikan definisi *force majeure*, melainkan hanya mensyaratkan setiap kontrak kerja konstruksi harus mencakup uraian mengenai keadaan memaksa atau *force majeure* sebagaimana ditentukan dalam Pasal 47 ayat (1) huruf j UU 2/2017.

Menurut ketentuan pasal tersebut dan penjelasannya, *force majeure* diartikan sebagai kejadian yang timbul di luar kemauan dan kemampuan para pihak yang menimbulkan kerugian bagi salah satu pihak. Keadaan memaksa mencakup:

1. keadaan memaksa yang bersifat mutlak (absolut) yakni bahwa para pihak tidak, mungkin melaksanakan hak dan kewajibannya; dan
2. keadaan memaksa yang bersifat tidak mutlak (relatif), yakni bahwa para pihak masih dimungkinkan untuk melaksanakan hak dan kewajibannya. Risiko yang diakibatkan oleh keadaan memaksa dapat diperjanjikan oleh para pihak, antara lain melalui lembaga pertanggungan (asuransi).



Demikian pula dalam Pasal 23 ayat (1) huruf j Peraturan Pemerintah Nomor 29 Tahun 2000 tentang Penyelenggaraan Jasa Konstruksi yang hanya menyatakan bahwa klausula *force majeure* dalam kontrak kerja konstruksi mencakup kesepakatan mengenai risiko khusus, macam keadaan memaksa, dan hak dan kewajiban pengguna jasa dan penyedia jasa pada keadaan memaksa. Terminologi "*force majeure*" juga tidak secara eksplisit dinyatakan dalam Kitab Undang-Undang Hukum Perdata ("KUH Perdata").

Namun terdapat pasal yang sering digunakan sebagai acuan dalam pembahasan *force majeure*, yakni Pasal 1244 dan Pasal 1245 KUH Perdata yang berbunyi sebagai berikut:

Pasal 1244 KUH Perdata

Debitur harus dihukum untuk mengganti biaya, kerugian dan bunga bila ia tak dapat membuktikan bahwa tidak dilaksanakannya perikatan itu atau tidak tepatnya waktu dalam melaksanakan perikatan itu disebabkan oleh sesuatu hal yang tak terduga, yang tak dapat dipertanggungjawabkan kepadanya walaupun tidak ada itikad buruk kepadanya.

Pasal 1245 KUH Perdata

Tidak ada penggantian biaya, kerugian dan bunga bila karena keadaan memaksa atau karena hal yang terjadi secara kebetulan, debitur terhalang untuk memberikan atau berbuat sesuatu yang diwajibkan, atau melakukan suatu perbuatan yang terlarang baginya. Berdasarkan ketentuan tersebut, maka unsur utama yang dapat menimbulkan keadaan *force majeure* adalah:

1. Adanya kejadian yang tidak terduga;
2. Adanya halangan yang menyebabkan suatu prestasi tidak mungkin dilaksanakan;
3. Ketidakmampuan tersebut tidak disebabkan oleh kesalahan debitur;
4. Ketidakmampuan tersebut tidak dapat dibebankan risiko kepada debitur.

Sebagaimana telah diuraikan di atas dan telah menjadi pengetahuan umum terkait dengan asas kebebasan berkontrak dimana disimpulkan dari Pasal 1338 ayat (1) KUHPerdata yang menentukan bahwa setiap perjanjian yang dibuat secara sah berlaku sebagai undang-undang bagi mereka yang

membuatnya dan berdasarkan asas kebebasan berkontrak tersebut, maka setiap orang bebas membuat perjanjian (kontrak) bagaimanapun bentuk dan isinya asalkan tidak bertentangan dengan undang-undang, kesusilaan, dan ketertiban umum, maka apabila ada perjanjian kontrak kerja konstruksi pada masa pandemik covid 19, dimana pandemik covid 19 tersebut telah pula diketahui oleh para pihak yang mengadakan perjanjian tersebut apalagi covid 19 ini adalah tidak hanya terjadi di negara Indonesia saja, tetapi hampir diseluruh negara di dunia, maka segala resiko-resiko yang kemungkinan akan terjadi/ akan dialami akibat adanya pandemik covid 19, para pihak dalam hal ini penyedia jasa dan pemberi jasa sudah seharusnya atau minimal dianggap mengetahui, sadar dan paham dengan resiko - resiko tersebut.

Ketika para pihak yaitu penyedia jasa dan juga pemberi jasa itu sadar dan paham dengan resiko-resiko yang kemungkinan akan terjadi akibat pandemik covid 19 maka apabila dikaitkan dengan unsur utama yang dapat menimbulkan keadaan *force majeure* sebagaimana telah diuraikan di atas yaitu: (1) Adanya kejadian yang tidak terduga; (2) Adanya halangan yang menyebabkan suatu prestasi tidak mungkin dilaksanakan; (3) Ketidakmampuan tersebut tidak disebabkan oleh kesalahan debitur; dan (4) Ketidakmampuan tersebut tidak dapat dibebankan risiko kepada debitur, maka unsur-unsur tersebut menjadi tidak terpenuhi seluruhnya, sehingga pandemi covid 19 sudah tidak dapat lagi dikatakan sebagai *force majeure* dalam perjanjian kontrak kerja konstruksi tersebut;

Di sisi yang lain terkait dengan perjanjian kontrak kerja konstruksi yang dilakukan selama masa pandemik, oleh karena masing-masing pihak yaitu penyedia jasa dan pemberi jasa sudah atau minimal dianggap mengetahui, sadar dan paham dengan resiko - resiko tersebut, maka dalam melakukan perjanjian kontrak kerja konstruksi sebaiknya mencantumkan atau mempertimbangkan pula terkait dengan resiko-resiko tersebut selama masa pandemik covid 19, sehingga pada akhirnya dalam perjanjian kerja konstruksi tersebut akan diatur pula terkait dengan dispensasi bagi penyedia jasa (kontraktor) yang bekerja selama masa pandemik sehingga menghindarkan terjadinya wanprestasi.

Sehingga pada akhirnya meskipun covid 19 merupakan pandemik yang bersifat *force majeure* akan tetapi karena para pihaknya tetap melaksanakan kontrak, maka sudah jelas bahwa para pihak dalam hal ini penyedia jasa dan pemberi jasa mengetahui, sadar dan paham dengan resiko - resiko yang ada akibat covid 19. Maka perjanjian tersebut harus dinyatakan tetap sah dan berlaku bagi penyedia jasa (kontraktor) dan juga bagi pemberi jasa.



Apa yang dimaksud dengan pembatasan sosial?

Pembatasan sosial harus dilakukan oleh setiap orang, baik yang terkena virus maupun tidak.

Langkah-langkah luas ini meliputi menghindari berjabat tangan, kerumunan, menjaga jarak setidaknya 2 meter (6 kaki) dari orang lain, dan, yang terpenting, tetap berada di rumah jika Anda merasa sakit.



#stoppenyebaranviruscorona
Sumber: www.npr.org

Hikmah Membaiknya Bumi Setelah Kedatangan Covid-19

Marlia Adriana

Politeknik Negeri Tanah Laut, Kalimantan Selatan



Tahun 2020 merupakan tahun yang berat yang dirasakan oleh hampir 200 Negara didunia akibat terjadinya pandemi virus covid 19. Melansir data dari laman Worldometers dalam harian Kompas tanggal 12 Mei 2020, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 4.245.003 (4,2 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 1.521.899 (1,5 juta) pasien telah sembuh, dan 286.653 orang meninggal dunia. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 2.436.451 dengan rincian 2.389.525 pasien dengan kondisi ringan dan 46.926 dalam kondisi serius.

Banyaknya kasus yang terjadi memaksa pemerintah dari Negara-negara yang terkena pandemi covid 19 menetapkan kebijakan lockdown, social maupun fisik distancing. Kebijakan lockdown berskala besar pertamakali diberlakukan dikota Wuhan Cina pada tanggal 23 Januari 2020 yang juga menjadi kota pertama kali terjadinya penyebaran virus corona. Semua kegiatan perkantoran, sekolah, industri, pasar, dan lain sebagainya dilarang untuk beroperasi. Kebijakan lockdown berskala besar ini juga akhirnya diikuti oleh beberapa Negara didunia seperti India, Inggris, Italia, Spanyol, Rusia.

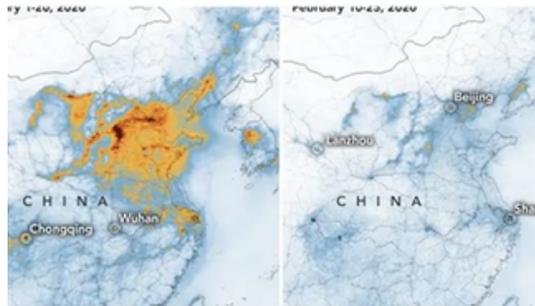
Berdasarkan laporan euronews total manusia yang menjalani lockdown mencapai 3,9 milyar artinya hampir setengah manusia di bumi menurunkan aktivitasnya diluar rumah. Tentunya kendaraan seperti mobil, sepeda motor, transportasi umum, pabrik yang menjadi penyebab banyaknya polusi udara menjadi berkurang drastis dalam beberapa bulan terakhir.



Kondisi bumi yang semakin biru akibat berkurangnya polusi
(foto : detik.com)

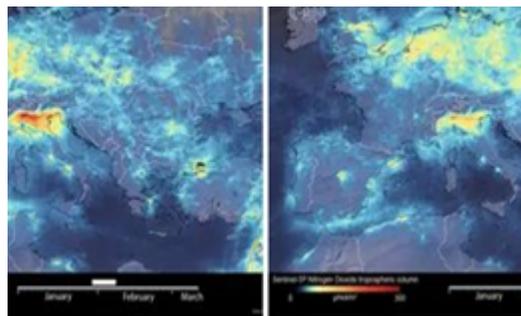
1. Kondisi Udara Membaik

Kebijakan Lockdown menjadi hikmah tersendiri ditengah-tengah pemanasan global yang terjadi di dunia saat ini. Disadari atau tidak, kondisi alam planet bumi kini telah membaik. Pada beberapa pekan awal virus Corona merebak di China, muncul citra satelit yang menggambarkan bagaimana tingkat polusi udara di Wuhan dan beberapa kota negara tersebut mengalami penurunan signifikan.



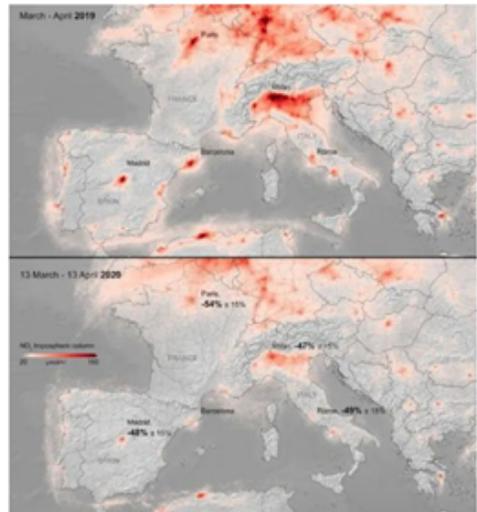
Polusi China Turun akibat lockdown
(Foto: NASA)

Menurut NASA tingkat polusi di China pada dua bulan pertama tahun 2020 jauh berkurang. Salah satu yang mengalami penurunan besar adalah kandungan nitrogen dioksida. Kondisi serupa kemudian ditemui di Italia. Sejak pemerintah negara tersebut memberlakukan lockdown nasional pada awal Maret, perubahan besar terjadi pada kualitas udara. Sama seperti di China, kadar nitrogen dioksida di atas langit Italia drop dalam periode lockdown.



Langit Italia setelah lockdown
(Foto: European Space Agency)

Foto tersebut diambil oleh European Space Agency pada dua periode yakni Februari dan Maret. Kondisi udara di Italia dilaporkan terus membaik karena lockdown masih diberlakukan. Di seluruh Eropa fenomena ini juga terlihat di Paris. Kota Paris mengalami penurunan kadar nitrogen dioksida sebesar 54%, Madrid drop 48%, sedangkan Roma dan Milan masing-masing turun 49% dan 47%.



2. Kondisi Air Menjadi Jernih

Di Italia pada awal Maret kondisi kota Venesia di mana air yang mengalir pada kanal-kanal di mana air yang mengalir pada kanal-kanal kota terlihat lebih jernih dan binatang-binatang mulai bermunculan di kanal tersebut. Berkurangnya wisatawan yang berkunjung, membuat air di kanal-kanalnya menjadi lebih jernih. Termasuk di kawasan wisata lainnya yang saat pandemi ini terjadi menunjukkan air semakin jernih dan bersih akibat kurangnya aktifitas manusia.



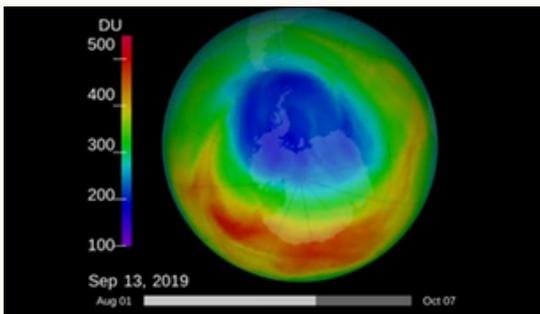
Kota Venezia Italia (Irfan Padli/TRANS7)
(Foto: Kota Venezia Italia (Irfan Padli/TRANS7))

3. Lubang Ozon Mengecil

Untuk pertama kalinya secara berturut-turut, emisi gas rumah kaca, konsumsi bahan bakar fosil, lalu lintas udara, darat dan laut secara drastis telah menurun. Keadaan tersebut membuat emisi gas rumah kaca pada Maret 2020 menjadi sama kondisinya dengan 1990-an, yaitu 30 tahun yang lalu.

Komponen paling penting yang menyebabkan lapisan ozon berlubang adalah penggunaan gas chlorofluorocarbon (CFC) yang digunakan di dalam kulkas dan semprotan. Menurut Muhammad Darvish, untungnya, gas-gas ini belum digunakan selama bertahun-tahun, itulah sebabnya lapisan ozon telah diperbaiki selama lebih dari satu dekade. Protokol Montreal untuk Konvensi Wina, yang mengakui tanggung jawab negara-negara untuk memperbaiki lapisan ozon dan telah menjadi salah satu konvensi lingkungan paling sukses, telah menyelamatkan lapisan ozon. Dalam suatu laporan pergerakan satelit, pesawat terbang, rudal dan kegiatan semacam itu juga dapat mempengaruhi lapisan ozon. Beberapa di antaranya secara alami telah menurun tajam selama dua bulan terakhir.

Menurut hasil penelitian yang dipublikasikan di jurnal Nature untuk kali pertama sejak ditemukan adanya kebocoran, kondisi ozon dalam beberapa waktu terakhir terus membaik. Beberapa ilmuwan menyebut ozon akan mampu memperbaiki dirinya sendiri dan terus menutup.



Lubang Ozon terus mengecil
(Foto: NASA)

4. Mengurangi jumlah polusi suara dan gempa bumi. Menurut Mohammad Darvish, seorang anggota dari Dewan Keamanan Nasional dalam harian Teheran times . Menurunnya pergerakan manusia di alam dan lingkungan luar ruangan secara signifikan mulai mengurangi jumlah polusi suara dan gempa bumi. Hal ini disebabkan berkurangnya pergerakan alat transportasi, operasional pabrik sehingga kebisingan jauh berkurang. Selain itu berkurangnya pergerakan manusia juga dapat memudahkan para ahli geologi mempelajari kerak luar bumi. Gerakan dan kegiatan konstruksi semacam tambang juga memberi dampak tekanan pada kerak luar bumi.



Namun, sejak wabah virus corona merebak, hampir semua operasional tersebut dihentikan. Akibatnya, tidak ada gempa yang disebabkan manusia, dan ahli geologi dapat lebih mudah melakukan riset dan studi mereka.

5. Keanekaragaman Hayati berkembang pesat
Menurunnya keberadaan manusia di daerah dan habitat alami sejak pandemi virus corona, membuat kehidupan satwa liar meningkat secara drastis. Sebelumnya, populasi satwa liar di banyak negara telah menurun dari 29 sampai 40 persen selama dekade terakhir. Namun, perbaikan dan peningkatan populasi satwa liar mulai tampak sejak pandemi virus corona berlangsung. Dampak positif dari wabah virus corona lainnya terkait keanekaragaman hayati adalah berkurangnya wisatawan di habitat alami. Industri pariwisata yang menurun tajam membuat aktivitas seperti berkemah dan berwisata di habitat alami satwa liar berkurang drastis dan mengurangi kebakaran hutan. Namun, ada dampak buruknya juga antara lain terjadinya peningkatan penyelundupan kayu oleh masyarakat lokal karena mendapat penghasilan yang sulit.



Mengapa ketidakhadiran manusia menjadi sifat alami? Wabah virus corona telah membuat bumi 'mampu bernapas lebih dalam'. Itulah mengapa ketidakhadiran manusia justru membuat kondisi alam membaik. Menurut Darvish, bayangkan jika hewan lebah dikeluarkan dari habitat alami. Integritas properti lingkungan bumi, reproduksi banyak spesies dan manusia sendiri akan rusak. Bayangkan jika beruang cokelat tidak ada, kesuburan tanah akan menurun. Atau jika babi hutan ditiadakan, permeabilitas air akan berkurang dan banjir akan meningkat. Darvish menegaskan kondisi itu merupakan kebijaksanaan dalam penciptaan semua spesies tumbuhan dan hewan bahkan serangga seperti lebah. Mereka telah berkontribusi pada ketahanan bumi.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki kecerdasan, kemampuan dalam menjaga keseimbangan lingkungan alam justru saat ini menjadikan alam menjadi rusak. Pembangunan yang terus menerus, penggunaan teknologi yang tidak bijak, pengrusakan hutan, perburuan hewan secara massal menjadikan keanekaragaman hayati menjadi semakin langka. Siklus rantai makanan menjadi terputus akibatnya tentu saja berdampak pada berkurangnya biodiversity yang ada di alam.

Oleh sebab itu dengan adanya pandemi covid 19 ini hikmah yang bisa didapat yaitu manusia sebagai khalifah di bumi ini kedepannya harus memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar untuk mendukung program pembangunan yang berasaskan pada kearifan lokal, menjaga keseimbangan lingkungan, berusaha dan mencoba memahami hukum alam. Tentu tidak dapat dipungkiri dampak yang ditimbulkan oleh pandemi covid 19 begitu besar pada manusia. Akan tetapi alam yang sekian tahun lalu telah terluka akibat ulah manusia, saat ini Allah SWT telah memberikan waktu agar alam dapat beristirahat untuk menyembuhkan dirinya sedikit demi sedikit, agar luka ini tidak semakin merugikan kehidupan manusia. Seyogyanya manusia dan alam dapat saling berdampingan saling menjaga, melengkapi untuk kelangsungan bumi kedepan yang lebih indah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]<https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/12/065739565/update-virus-corona-di-dunia-12-mei-42-juta-orang-terinfeksi-peringatan-pbb>. Penulis : Dandy Bayu Bramasta diakses tanggal 11 mei 2020
<https://oto.detik.com/berita/d-4983353/polusi-drop-foto-foto-ini-buktikan-bumi-yang-membaik-di-tengah-pandemi-corona> diakses tanggal 12 mei 2020
- [2]<https://www.cnnindonesia.com/teknologi/2020/04/22/064100670/bumi-rayakan-kondisi-terbaiknya-di-tengah-wabah-virus-corona?page=all>. Penulis : Miranti Kencana Wirawan diakses tanggal 12 mei 2020.
- [3]<https://www.kompas.com/global/read/2020/04/22/064100670/bumi-rayakan-kondisi-terbaiknya-di-tengah-wabah-virus-corona?page=all>. Penulis : Miranti Kencana Wirawan diakses tanggal 12 mei 2020.



Apa yang dimaksud dengan karantina?

Karantina adalah menetapkan suatu tempat untuk kelompok dan masyarakat guna memisahkan dan membatasi pergerakan orang yang terpapar penyakit menular untuk melihat apakah kemudian mereka menjadi sakit.



#stoppenyebaranviruscorona
Sumber: www.npr.org

Aksi Bela Negara Dalam Penanganan Pandemi Covid-19

Mariatul kiptiah
Politeknik Negeri Tanah Laut



Bangsa Indonesia adalah sebuah bangsa besar yang memiliki latar belakang sejarah panjang dalam perjuangan kemerdekaan. Hal ini dibuktikan adanya aksi kekuatan para pemuda Indonesia, berjuang bersama untuk melawan penjajah dalam peristiwa 28 Oktober 1928 sampai penghujung perjuangan nasional bangsa Indonesia untuk menggalang persatuan dan kesatuan bangsa yang kokoh pada peristiwa kemerdekaan 17 Agustus 1945.

Demografi Indonesia yang beragam dari Sabang sampai Merauke memiliki sejarah yang sangat disegani dan dikagumi oleh bangsa-bangsa lain di dunia. Makna Bhinneka Tunggal Ika telah berakar dalam mengaktualisasikan nilai-nilai luhur dan kearifan lokal rakyat Indonesia dalam menyatukan keanekaragaman budaya, tradisi dan adat istiadat serta selalu menjaga kebersamaan untuk saling menghormati dan menghargai segala perbedaan yang ada di bangsa Indonesia.

Nilai-nilai luhur ini, tentunya tidak lepas dari sikap nasionalisme bangsa Indonesia dalam mengamalkan Pancasila sebagai cerminan kehidupan bangsa melalui semangat gotong royong, tolong menolong, kemajemukan dan budi pekerti. Sikap nasionalisme ini dilakukan dalam wujud bela negara sebagai rasa kepedulian terhadap bangsa Indonesia dengan semangat mencintai tanah air dan menjaga persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia.

Bela negara dapat diartikan sebagai sikap atau tindakan yang dilakukan oleh warga negara yang dilandasi cinta tanah air, kesadaran berbangsa dan bernegara, keyakinan Pancasila sebagai ideologi bangsa dan rela berkorban

dari segala ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan dari luar yang membahayakan kelangsungan hidup bangsa Indonesia dan menjunjung tinggi nilai Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Pendapat lain yang disampaikan (Agus, 2018) bahwa bela negara dapat diartikan sebagai sikap warga negara yang teratur, menyeluruh, terpadu, dan berlanjut yang dilandasi oleh kecintaan pada tanah air, kesadaran berbangsa dan bernegara serta keyakinan Pancasila sebagai ideologi negara dalam menghadapi ancaman, baik yang berasal dari luar maupun dalam negeri yang membahayakan dan mengancam kedaulatan berupa ideologi, politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan negara.

Konsep bela negara merupakan wujud nyata dalam mengaktualisasikan rasa cinta tanah air kita terhadap bangsa dan negara Indonesia, khususnya dalam kondisi sekarang yang dihadapi oleh seluruh dunia terhadap penanganan masa pandemi covid 19. Wujud bela negara sebagaimana tertuang dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 yang berbunyi melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia, memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial.

Aktualisasi bela negara juga menjadi acuan dalam memberikan kesadaran hukum terhadap warga negara sesuai dengan pasal 30 ayat (1) dan (2) pada Undang-Undang Dasar 1945 yang berbunyi:

“Setiap warga negara berhak dan wajib ikut serta dalam usaha pertahanan dan keamanan negara, dan usaha pertahanan keamanan negara dilaksanakan melalui sistem pertahanan dan keamanan rakyat semesta oleh TNI dan kepolisian sebagai komponen utama, rakyat sebagai komponen pendukung”.

Bangsa Indonesia sekarang menghadapi situasi yang harus melibatkan partisipasi warga negara dalam menentukan kesadaran untuk menunjukkan sikap bela negara dalam wujud penanganan pandemi covid-19 serta menjadi ancaman global kesehatan. Konteks bela negara sangat tepat untuk dilakukan oleh warga negara Indonesia dalam memajukan serta mempertahankan bangsa dari segala ancaman, khususnya penanganan pandemi covid-19.

Covid-19 atau corona virus merupakan jenis penyakit yang menyerang terhadap manusia dan hewan. Penyakit ini mudah terinfeksi melalui saluran pernapasan seperti flu hingga penyakit serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan sindrom pernapasan akut berat Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus ini muncul pada bulan Desember tepatnya di Wuhan Cina, sehingga World Health Organization (WHO) secara tegas menyampaikan pada tanggal 11 Maret 2020 bahwa status pandemi global untuk penyakit virus corona karena seluruh dunia berpotensi terinfeksi penyakit covid-19 yang menyebar keseluruh dunia.

Konteks bela negara bukan diartikan sebagai aktivitas militer mengangkat senjata dan ikut berperang, melainkan bela negara yang saat ini dirasakan oleh seluruh dunia khususnya bangsa Indonesia dengan melakukan usaha preventif dengan cara mengurangi kontak langsung antar individu serta memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk selalu mengikuti anjuran pemerintah guna terhindar dari pandemi covid-19.

Penanganan dan upaya yang harus dilakukan oleh warga negara dalam wujud bela negara menghadapi pandemi covid-19 ini dapat dilakukan dengan cara:

1. Bersatu, artinya mari kita saling menjaga dan bekerjasama untuk memutus penyebaran pandemi covid 19 dengan cara mematuhi anjuran pemerintah yaitu: tidak keluar rumah, sering mencuci tangan, menggunakan masker, melakukan sosial distancing, fisik distancing serta tidak menyebarkan berita-berita hoax yang akan menambah situasi menjadi buruk dan ketakutan dalam kondisi pandemi covid-19.

2. Bersinergi, artinya dengan cara meningkatkan kesehatan diri masyarakat dengan menjaga imunitas tubuh, menghindari keramaian dan penerapan pencegahan protokol kesehatan misalnya himbauan pemerintah untuk tidak mudik. Selain itu, Pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang Kekarantina Kesehatan yang berbunyi: “selama dalam karantina wilayah, kebutuhan hidup dasar orang dan makanan hewan ternak yang berada di wilayah karantina menjadi tanggung jawab Pemerintah Pusat.” Hal ini, dilakukan sebagai upaya untuk memberikan batasan terhadap tindakan yang dilakukan masyarakat untuk menerapkan hidup sehat dan terhindar dari pandemi covid-19.

3. Solidaritas, artinya saling membantu terhadap masyarakat yang terkena imbas dari pandemi ini, sebagaimana upaya yang sudah dilakukan oleh pemerintah dalam memberikan bantuan terhadap warga miskin, Bansos Rastra/ bantuan pangan non tunai, subsidi listrik bagi masyarakat tidak mampu dengan kriteria untuk listrik 450 VA dan 900 VA selama tiga bulan, yakni kepada pengguna 450 VA akan di gratiskan sementara dalam pemakaian listriknya dan untuk pengguna golongan 900 VA mendapat diskon 50 persen pemakaian listrik dari Pemerintah. Selain itu, Pemerintah memberikan relaksasi bagi para masyarakat yang memiliki kredit dalam bentuk UMKM dan KUR yang bertujuan menangkal efek negatif pandemi corona bagi perekonomian, khususnya bagi usaha mikro dengan memberikan sejumlah keringanan. Kebijakan keringanan ini tertuang dalam Peraturan Otoritas Jasa Keuangan (POJK) Nomor 11 Tahun 2020 tentang Stimulus Perekonomian Nasional sebagai Kebijakan Countercyclical Dampak Penyebaran Coronavirus Disease 2019. Dimana adanya kelonggaran waktu pembayaran atau bunga yang telah dirumuskan oleh OJK untuk menjadi dasar bagi Perbankan atau Leasing di negara Indonesia.

Dengan Demikian, konsep bela negara ini dapat dilakukan sebagai upaya untuk mewujudkan rasa cinta dan nasionalisme kita kepada tanah air, karena tanpa adanya kesadaran bela negara yang kokoh, kuat dan tinggi, maka suatu negara akan rapuh dan kalah dalam menghadapi ancaman global seperti pandemi covid-19. Tindakan nyata yang harus dilakukan yaitu tetap produktif dalam beraktifitas dengan sistem work form home, misalnya belajar dirumah, bekerja dirumah, beribadah dirumah dengan seefektif mungkin serta selalu mengikuti protokol pencegahan covid-19 sebagaimana yang sudah dianjurkan oleh Pemerintah agar kondisi negara kita dapat normal dan beraktivitas dengan lancar.

Apa yang dimaksud dengan Isolasi?

Diagnosis Covid-19 memicu isolasi. Isolasi adalah bagi mereka yang sudah sakit dan sebagai upaya untuk menjauhkan orang yang terinfeksi dari orang yang sehat guna menghentikan penyebaran virus.



#stoppenyebaranviruscorona
Sumber: www.npr.org

Mengangkat Derajat Sayuran Indigenous Lokal Yang Terabaikan di Tengah Pandemi Covid-19

Hilda Susanti

Universitas Lambung Mangkurat



Saat ini Dunia tengah dilanda ujian berat yang harus dihadapi yaitu pandemi Covid 19 yang telah berlangsung dari akhir tahun 2019. Berawal mula dari kasus di Tiongkok dan kini juga telah melanda Negara kita tercinta "Indonesia". Kasus Corona pertama yang menimpa 2 warga Indonesia diumumkan pada hari Senin tanggal 2 Maret 2020. Himbauan agar beraktivitas di rumah saja, selalu mencuci tangan, social/physical distancing merupakan himbauan yang sangat populer saat ini di tengah masyarakat saat terjadi pandemi Covid 19. Bahkan, peraturan mengenai pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di berbagai daerah yang tertuang dalam PP No 21 tahun 2020 telah dikeluarkan pemerintah guna memutus penyebaran virus corona bagi seluruh warga.

Menjaga kesehatan diri dan keluarga merupakan jurus ampuh yang harus selalu dipertahankan dalam melawan Covid 19. Menjaga kesehatan yang diarahkan untuk peningkatan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi Covid 19 harus dilakukan guna memberikan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus, dan organisme penyebab penyakit dari apa yang disentuh, dimakan, dan dihirup. alah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan makan makanan yang bergizi seimbang (Kementerian Kesehatan, 2020).

Pilihan sehat atau sakit tergantung kepada apa yang kita makan. Gambaran apa yang kita makan dapat terlihat dari kondisi kesehatan kita. Oleh karena itu, ada ungkapan yang menyatakan " kamu adalah apa yang kamu makan". FAO (2017) menyatakan bahwa sayuran merupakan elemen penting dalam makanan sehat yang harus dikonsumsi setiap hari. Sayuran mengandung vitamin, mineral, serta serat makanan secara alami. Bahkan, sayuran juga mengandung komponen bahan bioaktif yang sangat penting berperan dalam proses metabolisme tubuh manusia. WHO telah menganjurkan kita mengkonsumsi sayuran yang tergabung dengan asupan buah-buahan adalah sekurang-kurangnya sebesar 400 g per hari.



Himbauan di rumah saja hingga PSBB di berbagai daerah dapat menjadi permasalahan dalam konsumsi sayuran apabila ada kecenderungan seperti di bawah ini :

1. Masyarakat tergantung kepada sayuran yang tersedia di pasar. Masyarakat yang mengikuti aturan di rumah saja akan enggan ke pasar untuk menghindari kerumunan massa. Pada akhirnya, akses mendapatkan sayuran segar dibatasi oleh keterbatasan mobilitas diri. Masyarakat dengan perilaku ini akan mengkonsumsi makanan apa adanya yang telah disimpan di rumah tanpa memperhatikan jumlah nutrisi yang harus dipenuhi setiap harinya.

2. Masyarakat yang lebih menyukai jenis sayuran yang harus didatangkan dari luar negeri, luar pulau atau luar daerah. Kelompok masyarakat yang menyukai jenis sayuran seperti ini misalnya sayuran dari daerah sub tropik, daerah dingin atau dataran rendah akan memiliki kendala tersendiri dalam perolehannya. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya pembatasan kiriman sayuran dari daerah produsen yang juga terdampak oleh Covid 19; misalkan adanya kebijakan daerah produsen untuk mencukupi kebutuhan sayuran di daerahnya sendiri dan tidak mengirim ke daerah lain, kendala dalam pengiriman yang terkait dengan masalah transportasi hingga pasokan menjadi lamban atau terhenti, dan kendala keterbatasan sumber daya manusia yang terlibat dalam rantai pasokan sayuran ke daerah lain. Kendala tersebut menyebabkan kelompok masyarakat ini akan memiliki keterbatasan variasi jenis dan jumlah konsumsi sayuran hariannya.

3. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai nilai gizi dan bahan bioaktif yang terkandung dalam sayuran. Kondisi di atas akan membuat masyarakat berfokus kepada komoditas sayuran tertentu yang dianggap lebih menyehatkan dan memiliki kandungan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Produk sayuran organik akan dipilih oleh kalangan menengah ke atas karena diyakini lebih baik daripada sayuran yang diproduksi tanpa label organik. Walaupun sebenarnya benar atau tidaknya pilihan ini harus didasarkan pada hasil riset ilmiah yang telah dilakukan para peneliti. Produk organik pun harusnya dipastikan telah diproduksi dengan budidaya organik dan segala sesuatu yang telah diatur dengan memperhatikan kaidah organik serta mendapatkan label resmi. Pilihan ini akan menjadikan ketidakseimbangan harga jual sayuran di pasaran. Keuntungan tinggi akan diraih oleh produsen jenis sayuran tertentu karena produk sayurannya menjadi produk premium. Di sisi lain tidak ada peningkatan penjualan dan harga untuk sayuran non organic.

4. Masyarakat memilih mengkonsumsi produk multivitamin atau ekstrak sayuran tertentu dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Kecenderungan masyarakat melakukan sesuatu hal yang bersifat instan juga diterapkan oleh kelompok masyarakat tertentu dalam mendapatkan asupan gizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Propaganda mengenai produk multivitamin atau ekstrak sayuran tertentu di tengah pandemic Covid 19 menjadikan produk tersebut langka di pasaran dan harga melambung tinggi. Kecenderungan ini mengakibatkan adanya pengeluaran ekstra dibandingkan masa normal.

Memperhatikan berbagai permasalahan dan kondisi di atas. Sebenarnya hal ini bukanlah merupakan sesuatu yang rumit apabila kita mau kembali ke alam, melihat apa yang tumbuh di sekitar kita dan belajar kepada pengalaman nenek moyang. Hal penting yang harus dipelajari adalah kearifan lokal nenek moyang dalam memanfaatkan tanaman yang berada di lingkungan sekitar/lokal untuk bertahan hidup dan tetap sehat selama bertahun-tahun.

Tanaman lokal yang telah beradaptasi baik di suatu daerah dan digunakan sejak nenek moyang tersebut dinamakan sebagai sayuran indigenous. Sayuran indigenous dapat menjadi sayuran yang terabaikan (*neglected vegetable*) bila tidak ada promosi tentang keberadaan, cara konsumsi dan khasiatnya kepada masyarakat. Sayuran indigenous berpotensi besar untuk dapat dimanfaatkan di masa pandemi Covid 19 ini. Nilai gizi dan kandungan bahan bioaktif yang terkandung di dalamnya tidak kalah bersaing dan bahkan lebih tinggi jika dibandingkan sayuran budidaya modern/komersil. Beberapa sayuran indigenous dapat ditemukan liar di alam, lebih tahan terhadap cekaman lingkungan, dan memiliki harga jual yang terjangkau bagi seluruh lapisan masyarakat.



Beberapa sayuran indigenus yang telah dikonsumsi sejak zaman nenek moyang karena memiliki kandungan antivirus meskipun tidak spesifik untuk virus Corona dan dapat dijadikan sebagai sayuran terpilih di masa pandemi Covid 19 ini antara lain adalah sebagai berikut :

Kemangi (*Ocimum sanctum*)

Kemangi mengandung bahan bioaktif terpenoid dan flavonoid. Penelitian Ghoke et al. (2018) mengenai aktivitas antiviral terhadap virus H9N2 menunjukkan bahwa daun kemangi memiliki khasiat sebagai antiviral yang aman dan manjur.

Ekstrak daun kemangi memiliki khasiat perlindungan yang mampu memberikan penghambatan spesifik terhadap suatu tahapan multiplikasi virus intraseluler. Kemangi menurut Hanumanthaiah et al. (2020) terbukti mengandung asam lemak, β -karoten, kalsium, vitamin C, dan minyak atsiri yang dapat menjaga tubuh kita agar selalu sehat.

Takokak/terong pipit (*Solanum torvum*)

Studi fitokimia menunjukkan bahwa buah dari spesies ini memiliki kandungan alkaloid, flavonoid, saponin, tanin, dan glikosida yang memberikan efek farmakologis. Buah dapat dikonsumsi untuk memenuhi keperluan nutrisi tetapi juga dapat menjadi ramuan efektif untuk menyembuhkan penyakit batuk. Senyawa isoflavonoid sulfat yang berperan sebagai anti virus ditemukan dalam buah takokak (Yousaf et al.2013).

Kolesom/ginseng jawa (*Talinum triangulare*)

Kolesom mengandung flavonoid dan senyawa fenol. Kandungan flavonoid dan senyawa fenol pada daun kolesom menjadikannya sebagai sumber antioksidan bagi tubuh dalam melawan radikal bebas yang masuk ke dalam sel. Selain itu, senyawa yang terdapat dalam kolesom menjadikan sayuran ini dapat menjadi imunomodulator yang kuat untuk meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh (Liao, 2015). Kandungan Quercetin dari kelompok flavonoid yang terdapat pada daun kolesom memberikan potensi kolesom sebagai sayuran yang berkhasiat antivirus (Ikewuchi et al. 2017).

Daun Kelor (*Moringa oleifera*)

Pengujian fitokimia terhadap daun kelor telah membuktikan bahwa daun ini mengandung senyawa alkaloid, polifenol (seperti tocopherol), flavonoid dan terpen (seperti beta-amyrin). Aktivitas anti virus daun kelor telah diuji dan terbukti efektif untuk melawan virus herpes simplex (HSV-2) (Nasr-Eldin, 2017). Daun kelor juga mengandung vitamin (A, B dan C), kalsium, besi, kalium, protein yang dapat menjadikan tanaman ini memiliki aktivitas imunomodulator untuk memperbaiki sistem imun tubuh (Cupta et al., 2010).

Beberapa komoditas sayuran indigenus yang dipaparkan di atas hanyalah contoh dari banyak sekali keanekaragaman hayati Indonesia khususnya sayuran indigenus sebagai warisan nenek moyang yang dapat dieksplorasi dan dinaikkan derajatnya menjadi sayuran penting dan berharga. Tuhan telah memberikan anugerah yang luar biasa untuk alam Indonesia. Pandemi Covid 19 ini adalah ujian bagi kita semua. Bersahabat dengan alam, belajar dari kearifan lokal nenek moyang yang dipadukan dengan ilmu pengetahuan modern, doa dan usaha, maka atas seizin-Nya pandemi Covid 19 ini akan dapat diatasi dengan baik.



Daftar Pustaka

- [1]FAO. 2017. Fruit and Vegetables For Health Initiative. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Roma. Choke, S.S., R. Sood, N. Kumar , A. K. Pateriya, S. Bhatia, A. Mishra, R. Dixit, V. K. Singh, D. N. Desai, D. D. Kulkarni, U. Dimri, and V. P.
- [2]Singh. 2018. Evaluation of antiviral activity of *Ocimum sanctum* and *Acacia arabica* leaves extracts against H9N2 virus using embryonated chicken egg model. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 18 (174) : 2-10.
- [3]Gupta, A., M.K. Gautam, R.K.Singh, M.V. Kumar, Ch.V.Rao, R.K. Goel & S.Anupurba. 2010 Immunomodulatory effect of *Moringa oleifera* Lam. extract on cyclophosphamide induced toxicity in mice. *Indian J Exp Biol* 48 : 1157-1160.
- [4]Hanumanthaiah, P, H. Panari, A. Chebte, A. Haile and G.T. Belachew. 2020. Tulsi (*Ocimum sanctum*) – a myriad medicinal plant, secrets behind the innumerable benefits. *AJMAP* 6 (1): 105 – 127.
- [5]Ikewuchi, C.C., J.C. Ikewuchi, M.O. Ifeanacho. 2016. Bioactive phytochemicals in an aqueous extract of the leaves of *Talinum triangulare*. *Food Sci. Nutr.* 5 : 696 – 701.
- [6]Kementerian Kesehatan. 2020.Panduan gizi seimbang pada masa pandemic COVID-19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 30 hal.
- [7]Liao, D.Y., Y.C. Chai, S.H. Wang, C.W. Chen, M.S. Tsai. 2015. Antioxidant activities and contents of flavonoid and phenolic acids of *Talinum triangulare* extracts and their immunomodulatory effects. *Journal of food and drug analysis* 23 : 294-302.
- [8]Nasr-Eldin, M.A., A.G. Abdelhamid and D.M. Baraka. 2017. Antibiofilm and Antiviral Potential of Leaf Extracts from *Moringa oleifera* and Rosemary (*Rosmarinus officinalis* Lam.). *Egypt. J. Microbiol.* 52 :129 – 139.
- [9]Yousaf, Z, Y.Wanga and E. Baydounc. 2013. Phytochemistry and Pharmacological Studies on *Solanum torvum* Swartz. *Journal of Applied Pharmaceutical Science* 3 (04):152-160.

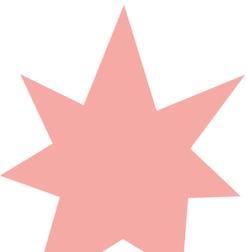


ORANG YANG BERISIKO

Lansia, serta mereka yang memiliki masalah medis seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung, atau diabetes, lebih cenderung rentan mengalami penyakit serius.

SUMBER: ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO)

#HENTIKANPENYEBARAN



Pengelolaan Hidup New Normal

Pasca Pandemi Covid-19

Anang Kadarsah

Universitas Lambung Mangkurat



Pendahuluan

Kehadiran Virus Corona yang telah menimbulkan gelombang kepanikan (panic waves) dan juga ledakan kematian massal (outbreaks) di berbagai belahan dunia serta menghantam berbagai sendi kehidupan terutama keamanan, kesehatan, ekonomi dan juga sosial (Umah, 2020). Badan Kesehatan Dunia atau WHO telah menetapkan nama untuk virus corona baru yang sedang mewabah dari Wuhan, Cina dengan nama Covid-19. Nama ini sengaja dipilih karena menghindari pandangan terhadap hewan, komunitas atau lokasi geografis tertentu sesuai tata aturan penamaan internasional. Kehadiran virus ini berdampak sangat dahsyat dimana bisa menghentikan berbagai sendi kehidupan dalam skala lokal, nasional bahkan secara global sehingga disebut sebagai pandemik Covid-19 (Wuragil, 2020).

Perlu disadari oleh kita bahwa kejadian ini adalah ketentuan (takdir) yang telah ditetapkan Allah Subhanahuwata'ala atas semua perilaku buruk yang dikerjakan oleh manusia. Sebagaimana dikatakan oleh Allah di dalam Al Qur'an surat Ar-Rûm (surat ke-30) ayat ke-41 yang berbunyi: Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).

Tentunya kehadiran wabah ini seharusnya menyadarkan kita bahwa manusia adalah makhluk lemah dan sangat membutuhkan pertolongan-Nya, sehingga patut untuk segera kembali bertakwa, yakni menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (Kelana, 2017).

Pengelolaan risiko wabah covid-19

Dalam kajian ilmiah seperti ilmu ekologi, fisiologi, epidemiologi dan kajian lainnya wabah pandemik covid-19 dipandang sebagai hasil interaksi antara komponen biotik dan abiotik yang dinamis dan simultan untuk membentuk kesetimbangan. Terjadinya gesekan antar komponen dari siklus yang berjalan akan menciptakan kekacauan (chaos) sistem jika salahsatu komponennya mengalami perubahan (pengurangan maupun penambahan) (Chapin et al, 2002).

Aktivitas dan perilaku manusia secara simultan dan besar-besaran telah mengubah struktur dan fungsi ekosistem di berbagai belahan dunia sehingga mengganggu fungsi dan layanannya secara keseluruhan (Chapin III, Matson, & Mooney, 2002). Perubahan kondisi lingkungan (ekosistem) yang terus menerus dalam jangka waktu lama tentunya menghasilkan berbagai risiko atau kemungkinan dampak yang harus dihadapi oleh manusia. Sudah sepatutnya dilakukan upaya dan strategi yang terpadu untuk menghindari bahaya yang lebih besar akibat dari gesekan dan interaksi yang terjadi, seperti kepunahan spesies (Hanafi, 2014). Untuk menjaga keberlangsungan kehidupan manusia agar berjalan baik paling tidak diperlukan dua langkah antisipasi yakni penilaian risiko dan manajemen risiko (Drey, 2015). Penilaian risiko adalah proses untuk menduga seberapa banyak bahan-bahan yang berbahaya yang dapat menimbulkan berbagai masalah pada kehidupan manusia, adapun pengelolaan risiko adalah strategi membuat keputusan dalam rangka mengurangi risiko yang timbul (Hanafi, 2014).

Ekologi imunitas pasca Covid-19

Tubuh manusia memiliki kemampuan alami untuk melindungi dan menyembuhkan dirinya sendiri, seperti hadirnya semua sistem yang berada di alam (Sufyan, 2016). Sistem kekebalan tubuh merupakan sistem utama pada manusia yang bisa melindungi mereka dari penyakit, berupa sel, jaringan, dan organ yang dirancang secara kompleks untuk mencegah tubuh melawan kuman, virus, dan bentuk racun tubuh lainnya (Sarkheyli, Ithnin, & Sarkheyli, 2011). Sistem imun (yang diberikan Allah Subhanahuwata`ala) pada tubuh manusia memiliki mekanisme berbeda-beda dan unik sehingga setiap individu akan mampu beradaptasi terhadap perubahan. Individu yang memiliki sistem imun yang kuat akan dapat bertahan dari perubahan kondisi lingkungan (Vold & Buffett, 2008).

Ekologi dan imunologi dapat digunakan sebagai alat untuk mengamati mekanisme pertahanan individu dan interaksi antar jenis serta menggambarkan kemampuan pertahanan inang terhadap patogen yang melibatkan berbagai komponen fisik, mekanis, mental serta biologi (Krebs, 1972). Tentunya hal ini sangat penting terkait dengan manajemen risiko pasca pandemik Covid-19. Secara khusus imunologi terkait erat dengan pengelolaan ketahanan individu sebagai spesies tunggal atau sebagai bagian populasi. Individu yang memiliki imun tidak terlalu baik umumnya sulit beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini akan menyebabkan individu itu tersebut mati dan apabila terjadi terus-menerus maka dikhawatirkan akan punah (Vold & Buffett, 2008).

Pada hakikatnya sistem imun yang dimiliki individu terus berinteraksi dengan lingkungan, sehingga penggunaan berbagai ilmu dan teknik sangat diperlukan seperti ekologi, biologi, kimia, fisika, matematika, farmasi, ilmu komputer, dan sebagainya (Sarkheyli et al., 2011). Mekanisme pertahanan pada inang tidak semata berupa pertahanan atau mengeluarkan respon tubuh karena gangguan namun juga terkait dengan pengaturan imun yang dihasilkannya (<https://en.wikipedia.org/wiki/Immunology>).

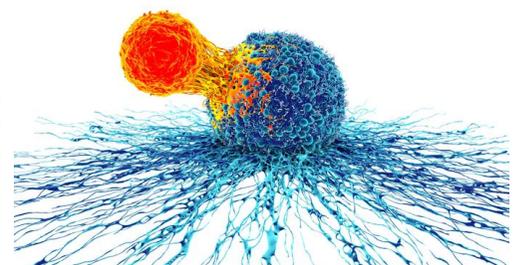
Tentu semua ini memerlukan pengelolaan risiko dalam mengidentifikasi, menganalisis dan mengevaluasi faktor-faktor yang akan mempengaruhi hasil (kesehatan) sebagai salah satu item utama manajemen keamanan (Sarkheyli et al., 2011).

Membangun New Normal Pasca Covid-19

Pasca pandemi saat ini, kehidupan new normal membuat banyak orang sadar bahwa gaya hidup yang sehat bisa memberikan banyak manfaat misalnya menjaga kesehatan diri, sehingga berbagai penyakit dapat dihindari. (Advertorial, 2020). Kehidupan new normal juga menuntut manusia lebih memperhatikan kelestarian sumber daya hayati yang dimiliki sebagai modal penting menghadapi terulangnya hal serupa. Namun yang paling diperlukan adalah meningkatkan sistem imun pada tubuh secara alami, seperti mengonsumsi buah-buahan, sayuran, daging, telur, serta rempah-rempah (Sulistiowati, 2020). Beberapa kegiatan new normal untuk meningkatkan sistem imun dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Beberapa kegiatan new normal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan sistem imun pasca pandemik Covid-19.



Anda yang akan menjalankan kehidupan baru (new normal) dengan sukses maka perlu mengubah orientasi hidup dan juga perilaku (Dwianto, 2020). Diantaranya adalah meluruskan kembali tujuan hidup di dunia ini adalah untuk beribadah hanya kepada Allah semata dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apapun (Hakim, 2015). Menerapkan prinsip keefisiensi adalah pilihan tepat lainnya untuk menghemat pemborosan energi dan juga mengurangi dihasilkannya limbah sehingga bisa menurunkan masalah pencemaran lingkungan (Rifa'atussa'adah & Prabawani, 2017). Dalam konteks lebih luas kehidupan new normal dapat dimulai dari hal yang paling sederhana dengan memperhatikan prinsip hati-hati, seperti pemakaian masker, membersihkan tangan dengan sabun, pengukur suhu tubuh di pusat perbelanjaan dan kantor, hingga bekerja dari rumah dan seminar online (Adminweb, 2020).

Kehidupan new normal juga seharusnya juga bisa merubah sikap manusia terhadap sistem ekonomi yang dijalankannya selama ini, seperti riba (utang dengan bunga) yang semakin merajalela. Riba adalah bisnis yang menyumbang polusi lingkungan dan inefisiensi ekonomi tertinggi serta adab di dunia dan akhirat (Dwi, 2017). Menghilangkan kemandegan ekonomi dunia ini maka mengikuti petunjuk dari Nabi Muhammad Shallallahu alaihi wasallam adalah cara terbaik yang bisa dilakukan yakni melakukan bisnis jual beli sistem barter yang mempertahankan pondasi ekonomi berbasis bahan pangan (Mawarni, 2020).

Terakhir, untuk memasuki kehidupan new normal, maka perlu dihindari 5 kebiasaan ini agar tidak menurunkan sistem kekebalan tubuh yakni : kurang tidur, stress, kurang olahraga, merokok, dan terlalu serius. Kurang tidur bisa menimbulkan kelelahan yang bisa memicu menurunnya daya tahan tubuh seseorang. Stres juga menyebabkan sel pembunuh bakteri bekerja menjadi lebih lambat dan aktivitas makrofag yang memperkuat respons imun menjadi berkurang kinerjanya. Dibutuhkan sekitar 30 menit olahraga agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Merokok menjadi sebab penurunan imunitas terutama perokok pasif akan jauh lebih menderita daripada perokok aktif. Faktanya jika kita terlalu serius dalam beraktivitas, maka bisa menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Diperlukan kegiatan selingan berupa tertawa atau bercanda untuk mengurangi hormon stres dan meningkatkan kekebalan tubuh (Dwianto, 2020).

Daftar Pustaka:

- [1]Adminweb. (2020). New Normal Pembelajaran di Perguruan Tinggi Pasca Pandemi Covid-19. Retrieved from 18 Mei 2020 website: <https://sevima.com/new-normal-pembelajaran-di-perguruan-tinggi-pasca-pandemi-covid-19/>
- [2]Advertorial. (2020). Temukan Kehidupan Sehat di Era New Normal Setelah Pandemi COVID-19. Retrieved from Kamis, 28 Mei 2020 00:00 WIB website: <https://news.detik.com/adv-nhl-detikcom/d-5031028/temukan-kehidupan-sehat-di-era-new-normal-setelah-pandemi-covid-19>
- [3]Chapin III, F. S., Matson, P. A., & Mooney, H. A. (2002). Principles of Terrestrial Ecosystem Ecology. New York: Springer-Verlag.
- [4]Drey, A. (2015). Chapter 17 Environmental Hazards and Human Health. Retrieved from <https://slideplayer.com/slide/4093515/#.Xs85AZMmL7s.google>
- [5]Dwi, H. (2017). Dampak Bahaya Riba Terhadap Pelaku Usaha Kecil. Retrieved from 6 Agustus 2017 11:34 website: <https://kumparan.com/hikman-dwi-r/dampak-bahaya-riba-terhadap-pelaku-usaha-kecil-1503721923150/full>
- [6]Dwianto, A. R. (2020). Masuki New Normal, Hindari 5 Kebiasaan Ini agar Kekebalan Tubuh Tak Menurun. Retrieved from detikHealth Rabu, 27 Mei 2020 17:45 WIB website: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5030705/masuki-new-normal-hindari-5-kebiasaan-ini-agar-kekebalan-tubuh-tak-menurun>
- [7]Hakim, S. (2015). Allah Ta'ala Tidak Pernah Ridha dengan Kemusyrikan. Retrieved from 12 Maret 2015 website: <https://muslim.or.id/24866-allah-taala-tidak-pernah-ridha-dengan-kemusyrikan.html>
- [8]Hanafi, M. M. (2014). Risiko, Proses Manajemen Risiko, dan Enterprise Risk Management. In Manajemen Risiko (pp. 1-38). Retrieved from <http://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/EKMA4262-M1.pdf>
- [9]Kelana, I. (2017). 3 Perintah dan 3 Larangan di Dalam Alquran. Retrieved from Selasa 15 Aug 2017 11:06 WIB website: <https://republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/17/08/15/oupkrd374-3-perintah-dan-3-larangan-di-dalam-alquran>
- [10]Krebs, C. . (1972). Ecology. The Experimental Analysis of Distribusi and Abundance. London: Harper and Rows Publisher.
- [11]Mawarni, F. A. (2020). Praktik Barter Dalam Perspektif Hukum Islam (Studi Kasus di Desa Gedangan Kaliwuluh Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar). Retrieved from <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/5386/1/pdf skripsi fery.pdf>

-
- [12]Rifa'atussa'adah, & Prabawani, B. (2017). Analisis eko-efisiensi pada usaha kecil dan menengah (ukm) batik tulis bakaran (studi kasus pada Batik Tjokro). *Diponegoro Journal of Social and Politic*, 1-7.
- [13]Sarkheyli, A., Ithnin, N. binti, & Sarkheyli, A. (2011). Study on Immune System of human body and its relationship with Risk Management in organizations. 5th Symposium Advances in Science and Technology. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/262979575>
- [14]Sufyan, M. (2016). 3 Bagian Tubuh yang Bisa Menyembuhkan Diri Sendiri. Retrieved from 23 Jan 2016, 21:00 WIB website: <https://www.liputan6.com/health/read/2419014/3-bagian-tubuh-yang-bisa-menyembuhkan-diri-sendiri>
- [15]Sulistiowati, T. (2020). Tips Sehat - Ini makanan yang bisa meningkatkan imun tubuh. Retrieved from Rabu, 01 April 2020 17:39 WIB website: <https://kesehatan.kontan.co.id/news/ini-makanan-yang-bisa-meningkatkan-imun-tubuh>
- [16]Umah, A. (2020). Ilmuwan Ungkap di Balik Pesatnya Penyebaran Virus Corona. Retrieved from 26 January 2020 14:14 website: <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200126140459-4-132814/ilmuwan-ungkap-di-balik-pesatnya-penyebaran-virus-corona>
- [17]Vold, T., & Buffett, D. (Eds.). (2008). *Ecological Concepts, Principles and Applications to Conservation*. Available at: www.biodiversitybc.org.
- [18]Wuragil, Z. (2020). Di Balik Nama COVID-19 untuk Virus Corona Mematikan Asal Wuhan. Retrieved from <https://tekno.tempo.co/read/1306618/di-balik-nama-covid-19-untuk-virus-corona-mematikan-asal-wuhan>

APA SAJA GEJALA COVID-19?

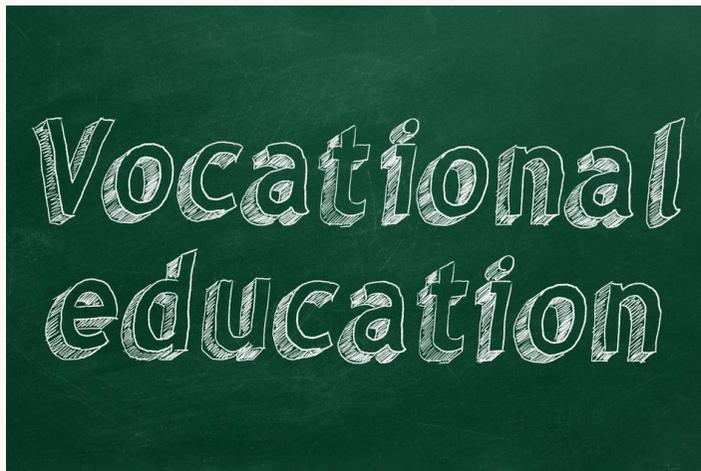
Ada juga beberapa orang yang terinfeksi, tetapi tidak mengalami gejala apa pun dan tidak merasa sakit.

Sebagian besar orang (sekitar 80%) sembuh dari penyakit ini tanpa perlu perawatan khusus.

SUMBER: ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO)
#HENTIKANPENYEBARAN

Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pendidikan Vokasi

Laily Ulfiyah & Wahyu Lailatul Rohmah
Politeknik Negeri Madura



Saat ini Indonesia merupakan salah satu negara yang dihadapkan pada wabah COVID-19 (Corona Virus Disease-19). Berdasarkan update data pasien Corona Covid-19 yang tercatat sejak Kamis, 28 Mei 2020 pukul 12.00 WIB hingga Jum'at, 29 Mei 2020 pukul 12.00 WIB, terdapat penambahan pasien terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 678 orang, penambahan pasien sembuh sebanyak 252 orang dan jumlah pasien yang meninggal juga bertambah 24 orang. Sehingga total akumulatif pasien positif menjadi 25.216 orang, jumlah pasien sembuh menjadi 6.492 orang dan jumlah pasien meninggal menjadi 1.520 orang.[1] Penularan yang sangat cepat dan sulitnya mendeteksi orang yang terpapar karena masa inkubasi covid-19 kurang lebih dua minggu menjadi penyebab banyak korban berjatuh dan penularan melalui kontak manusia yang sulit diprediksi karena kegiatan sosial yang tidak bisa dihindari merupakan penyebab terbesar menyebarnya covid-19.

Rumitnya penanganan wabah ini membuat para pemimpin dunia menerapkan kebijakan yang super ketat demi mengurangi dampak yang berlebihan untuk memutus rantai penyebaran covid-19, yaitu dengan penerapan istilah social distancing, pembatasan social berskala besar, sosialisasi pencegahan dan sebagainya.

Kebijakan ini memiliki banyak dampak positif dan negatif terhadap segala aspek kehidupan terutama pada bidang pendidikan. Proses belajar mengajar di rumah menjadikan hal yang membingungkan bagi pendidik dan peserta didik pada pendidikan vokasi salah satunya.

Dengan adanya peralihan pembelajaran yang dilaksanakan dirumah, pendidikan vokasi yang selama ini dilaksanakan di sekolah/peguruan tinggi dirasa kurang efektif. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) diminta menerbitkan kebijakan khusus untuk pendidikan vokasi (pendidikan berbasis keahlian) selama pandemi virus corona (covid-19). "Di tengah pandemi covid-19 yang belum pasti kapan berakhirnya saat ini, maka kebijakan khusus untuk pendidikan vokasi itu perlu segera diterbitkan" Ujar Wakil Ketua Komisi X DPR Hetifah Sjaifudian. [2]



Mengenai perihal pendidikan vokasi, tidak hanya tingkat menengah saja namun perguruan tinggi vokasi yang merupakan pendidikan mengacu kepada penguasaan keahlian terapan tertentu. Dengan demikian pendidikan terapan yang kamu dapatkan, kamu akan lebih banyak praktik dibandingkan teori. Pendidikan Vokasi merupakan kebalikannya dari pendidikan akademik, praktik dan teorinya berbanding 60:40. [2] Pendidikan tinggi vokasi merupakan pendidikan dengan kurikulum yang dirancang untuk membuat lulusannya mendapatkan lebih banyak pengalaman kerja sebagai bekal memasuki dunia kerja. Dalam kegiatan perkuliahan pendidikan vokasi mendapatkan porsi belajar teori dan praktik dengan erbandingan 30:70. Untuk mendukung kegiatan pelatihan kemampuan praktikalnya selama perkuliahan tidak jarang kampus menyediakan sarana dan prasarana yang dibuat menyerupai lingkungan kerja yang sebenarnya untuk latihan simulasi, bahkan bekerja sama dengan pelaku industri terkait supaya mahasiswanya berkesempatan untuk praktik langsung di dunia kerja dalam bentuk pelatihan magang atau kerja magang.

Pada kondisi saat ini pendidikan tinggi vokasi mengenai kegiatan praktikalnya tidak dapat terlaksana dikarenakan peralihan pembelajaran yang dilakukan di rumah, salah satunya Politeknik Negeri Madura. Pada peralihan kegiatan perkuliahan yang terlaksana selama lebih dari 3 bulan ini, baik tenaga pengajar maupun mahasiswa mengeluhkan hal ini. Mengenai jaringan internet yang sangat dibutuhkan dalam pembelajaran daring menjadi masalah tersendiri bagi mahasiswa. Kuota internet yang dibeli untuk kebutuhan menjadi meningkat dan juga orang tua mahasiswa pun merasa siap ataupun tidak siap harus menambah anggaran dalam menyediakan jaringan internet

"Terkait pendidikan vokasi yang memprioritaskan praktek, maka pembelajaran sedikit terhambat dan juga persoalan pengeluaran kuota meningkat yang mencapai hampir 50 ribu per minggu untuk membelinya" kata Mahasiswa Politeknik Negeri Madura Fajrin Purnama Putra (17/5). Namun, Politeknik Negeri Madura sudah memiliki solusi untuk meringankan keluhan perihal tersebut dengan memberikan kuota sekian GB demi kelancaran pengajaran ditengah pandemi.

Namun bukan hanya kendala ekonomi yang dikeluhkan, akan tetapi pembelajaran daring harus menjadi kesadaran bagi dosen bahwa peran mereka saat ini sedang dibatasi. Tak hanya itu saja terkadang dalam penyampaian materinya pada saat perkuliahan berlangsung ada mahasiswa yang belum atau bahkan tidak memahaminya. "Saya mengalami kesulitan dalam memahami materi yang diberikan, karena gaya belajar saya visual kinestetik, sehingga harus ada orang yang menjelaskan secara langsung" Ujar dari Ainon Fariza (17/05) yang merupakan Mahasiswa Politeknik Negeri Madura.



[4] Proses pembelajaran daring tidak hanya dirasakan menyulitkan bagi mahasiswa, namun bagi pengajar juga. Ketika mata kuliah praktek yang dibutuhkan adalah tatap muka serta penyampaian materi menggunakan peralatan di laboratorium dan bengkel kampus, namun dalam kondisi seperti ini tidak bisa dilakukan. Pengajar dituntut untuk kreatif agar mahasiswa tidak ketinggalan materi serta tidak menyulitkan mahasiswa dalam memahami serta dituntut untuk tidak gagap teknologi.

Bagi dosen yang diwajibkan untuk Tridharma, yang tidak hanya proses pembelajaran saja, akan tetapi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat juga mengalami kesulitan. Dalam kondisi pandemic seperti ini dosen sangat dituntut untuk benar-benar kreatif agar tridharma tetap berjalan lancar. Berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi perihal Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2020, dihimbau kepada semua peneliti dan pelaksana pengabdian masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan dengan memperhatikan aspek keselamatan peneliti, orang lain, serta lingkungan selama pelaksanaan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang mengacu pada Standar Nasional Pendidikan Tinggi sesuai Permenristekdikti Nomor 44 Tahun 2015. Berkaca pada Surat Edaran tersebut, di tengah wabah pandemi.

Daftar Pustaka

- [1] Ali, Muhammad. 2020. Liputan 6 News, tanggal 29 Mei 2020. Pada <https://www.liputan6.com/news/read/4266112/update-corona-29-mei-6492-pasien-sembuh-dari-covid-19>
- [2] Redaksi FIN. 2020. FIN FAJAR INDONESIA NETWORK, tanggal 8 Mei 2020. Pada <https://fin.co.id/2020/05/08/kebijakan-khusus-pendidikan-vokasi-harus-diterbitkan/>
- [3] Harususilo, Yohanes Enggar. 2019. Yuk Mengenal Perbedaan Pendidikan Akademik, Vokasi dan Profesi. Pada <https://edukasi.kompas.com/read/2019/12/08/14242351/yuk-mengenal-perbedaan-pendidikan-akademik-vokasi-dan-profesi?page=all>.
- [4] Hasil kuisisioner tentang "Kesulitan yang dialami selama kegiatan kuliah online".

Pembatasan fisik
memperlambat penyebaran
virus korona, sehingga sumber
daya kami dapat tersedia bagi
mereka yang membutuhkan.



Sumber: WHO

Pandemi Covid-19 Mempengaruhi Self-Regulated Learning Peserta Didik

Nani Ratnaningsih, Puji Lestari, Khomsatun Ni'mah & Nurfadilah Siregar
Universitas Siliwangi



Cepatnya penyebaran virus corona sudah tidak dapat diingkari lagi. Terlihat dari semakin banyaknya orang yang terinfeksi dengan dan atau tanpa gejala, baik di Indonesia maupun dunia. Data pertanggal 26 Mei 2020 menunjukkan bahwa terdapat 216 negara terdampak, 5.370.375 jiwa terinfeksi, dan 344.454 jiwa meninggal dunia ([covid19.go.id](https://www.covid19.go.id)). Cepatnya penyebaran virus ini menyebabkan WHO menetapkannya sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Hal ini pasti berdampak pada semua sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan baik formal maupun informal.

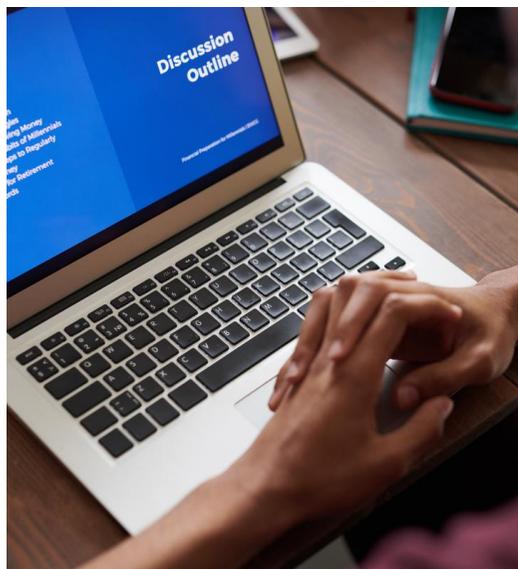
Menanggapi pandemi ini, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bapak Nadiem Makarim telah menerbitkan Surat Edaran (SE) salah satunya SE No.4 Tahun 2020 yang berisi Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid19). Di antara isi surat tersebut menyangkut proses pembelajaran dari rumah melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang dilakukan dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi. Suka atau tidak suka, pembelajaran yang biasanya dilakukan di ruang kelas berbatas dinding secara tatap muka, kini berpindah pada kelas digital secara synchronous ataupun asynchronous. Sebenarnya PJJ sendiri bukanlah suatu yang baru pada pendidikan tinggi, sesuai dengan UU No.12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi dan Permendikbud No.109 Tahun 2013 termaktub bahwa PJJ merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi.

Namun demikian, PJJ bagi pendidikan menengah maupun dasar merupakan suatu perubahan proses pembelajaran yang berlangsung secara tiba-tiba dan cenderung baru. Hal ini pastilah menimbulkan beberapa kendala. Kendala tersebut timbul baik secara internal maupun eksternal peserta didik yang akibatnya pasti berdampak secara langsung maupun tidak langsung bagi perkembangan mereka.

Seperti yang diungkapkan Komisararis bidang Pendidikan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahwa lebih dari 70% anak tidak menyenangi PJJ, sedangkan 23,3% menyatakan senang PJJ pada saat pandemi ([medcom.id](https://www.medcom.id)). Alasan ketidaksenangan mereka di antaranya karena guru hanya memberikan tugas dengan waktu yang diberikan sangat terbatas tanpa ada interaksi selama pembelajaran. Selain itu, alasan lain yang muncul adalah pelaksanaan PJJ terkesan kaku karena ketatnya waktu pelaksanaan sama seperti ketika pembelajaran biasa di sekolah. Hal ini bisa saja terjadi mengingat para guru masih mengejar ketercapaian kurikulum ([kpai.go.id](https://www.kpai.go.id)). Padahal, bila dicermati SE No.4 Tahun2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid19), pembelajaran yang ada seharusnya bukan mengejar ketuntasan kurikulum, sehingga menambah beban psikologis pada peserta didik. Akan tetapi, pembelajaran pada masa pandemi ini hendaknya membuat anak belajar bermakna dan senang belajar di rumah dengan tetap mengembangkan life skills dan karakter mereka.

Dengan demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa peran serta orang tua dalam pendidikan anak selama pembelajaran di rumah (PJJ) sangatlah besar. Sebagaimana diungkapkan oleh badan PBB yang menaungi anak (UNESCO) bahwa pembelajaran tidak berhenti hanya karena anak berdiam di rumah disebabkan virus corona, karena orang tua adalah guru pertama dan utama bagi mereka (en.unesco.org). Orang tua memiliki kesempatan untuk terlibat dalam pembelajaran anak-anaknya dengan banyak cara. Salah satunya dengan cara mendukung anak agar tetap memperoleh apa yang mereka pelajari di sekolah tanpa membebani psikologis anak. Untuk melakukan itu semua, orang tua perlu memahami apa yang membuat anak termotivasi untuk belajar, bagaimana cara belajar yang sesuai dengan kebutuhan anak, dan apa yang menjadi kebutuhan mereka selama belajar di rumah.

Apabila orang tua dapat memenuhi hal itu semua, bukan tidak mungkin anak akan menjadi pebelajar aktif yang memiliki karakter belajar mandiri (*self-regulated learning*). Anak yang memiliki *self-regulated learning* (SRL) menurut Zimmerman (2015) akan menguasai bagaimana proses cara belajar mereka sendiri. Proses tersebut berlangsung secara terus menerus di mana peserta didik merencanakan tugas mereka, memonitor pelaksanaannya, mengevaluasi dan merefleksikan hasil akhirnya, serta akan berlanjut untuk tugas berikutnya (Huang, Liu, Amelina, Yang, Zhuang, Chang, & Cheng, 2020). Peserta didik yang SRL nya baik akan menjadi pebelajar aktif selama di rumah. Terdapat beberapa tantangan bagi orang tua untuk memfasilitasi anak agar dapat menjadi pebelajar aktif selama di rumah.



Berikut ini beberapa tantangan yang muncul selama PJJ dan cara menghadapinya.

1. Selama masa PJJ dapat dikatakan self-control anak terhadap tugasnya cenderung kurang baik.
 - Yang dapat dilakukan orang tua adalah: a) mengajarkan anak self-control yang baik dengan cara berkomunikasi pada mereka terkait hal baik dan tidak baik apa yang harus dilakukan, b) mengembangkan tujuan pembelajaran bersama anak dengan memperhatikan prinsip specific, measurable, achievable, realistic, time-bound (SMART), c) mendiskusikan tugas-tugas yang akan diselesaikan lebih dahulu dan menarik bagi mereka, d) mengondisikan ruang belajar anak agar nyaman dan tidak ada gangguan yang berarti.
2. Anak yang merasa cemas ketika PJJ berlangsung.
 - Yang dapat dilakukan orang tua adalah: a) melakukan perubahan suasana belajar di dalam rumah agar terasa nyaman dan menyenangkan, b) memberikan waktu kepada anak untuk menenangkan diri ketika telah menyelesaikan satu tugas, c) memaklumi kesalahan yang dilakukan anak dengan terus mengarahkan mereka secara baik tanpa memberikan tekanan berlebihan.
3. Terdapat anak yang tidak tertarik dengan belajar.
 - Yang dapat dilakukan orang tua adalah: a) melibatkan anak dalam situasi atau kondisi dunia nyata untuk melatih keterampilannya, b) mengajak mereka bermain sambil belajar atau memainkan pertandingan yang membutuhkan konsentrasi, c) memberikan waktu kepada anak untuk mengeksplorasi apa yang menjadi kesenangannya.
4. Kebanyakan anak “kecanduan” dengan barang-barang elektronik.
 - Yang dapat dilakukan orang tua adalah: a) memberikan contoh yang baik bagi anak dengan tidak menjadi phone freak karena orang tua adalah role model, b) membatasi penggunaan barang elektronik dengan ketat, c) memilih konten yang bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan mereka, d) mendampingi anak dalam melakukan aktivitasnya menyelesaikan tugas.
5. Ada anak-anak yang selalu berselisih paham (*rebellious*).
 - Yang dapat dilakukan orang tua adalah: a) berikan perhatian terhadap perkembangan emosi dan kebutuhannya, jika masih terjadi konflik sebaiknya berikan waktu pada anak untuk mengatur emosinya, b) berpartisipasi aktif dalam kegiatan atau aktivitas yang disenanginya, c) mengomunikasikan apa yang dipikirkan kepada anak terkait perasaan sayang dan harapan orang tua kepada mereka, d) membuat anak nyaman dengan pilihan yang diambilnya, e) memberikan pujian ataupun hadiah atas pencapaian yang telah dilakukannya.

Anak atau peserta didik yang telah memiliki SRL yang baik memiliki inisiatif belajar tanpa harus diminta ataupun disuruh oleh orang dewasa (orang tua ataupun guru). Inisiatif itu muncul dari dalam diri peserta didik sebagai dampak dari pemikiran bahwa belajar merupakan suatu kebutuhan. Sayangnya, membentuk SRL pada saat kondisi pandemi saat ini bukan sesuatu yang mudah. Namun, ini juga bukan sesuatu yang sulit. Bagi beberapa peserta didik yang memang terbiasa disiplin dalam belajar, kebiasaan ini akan terbentuk dengan sendirinya. Sebaliknya, bagi peserta didik yang memang selama ini menganggap belajar hanya sebatas untuk "menggugurkan kewajiban" atau istilah lain "terpaksa", situasi saat ini akan menjadi semakin sulit dan bahkan bisa dijadikan alasan untuk menghindarinya.

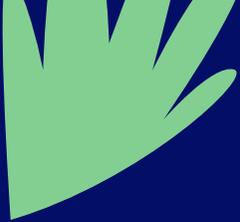
Sebagai gambaran, sebelum pandemi covid19 muncul, beberapa mahasiswa telah melakukan riset kecil-kecilan yang hasilnya tidak dipublikasikan. Riset tersebut bertujuan untuk melihat tanggapan peserta didik terhadap implementasi aplikasi teknologi pembelajaran dalam matematika. Adapun teknologi yang digunakan berupa aplikasi matematika serta virtual class yang dapat digunakan oleh peserta didik sebagai alternatif pembelajaran matematika. Hasil riset menunjukkan bahwa peserta didik umumnya antusias ketika dikenalkan dengan beberapa aplikasi matematika, terutama aplikasi yang sifatnya mempermudah dalam memperoleh jawaban matematika dan merekapun bersemangat untuk mempelajarinya lebih lanjut.

Sebaliknya, implementasi virtual class memunculkan banyak keluhan yang beragam pada peserta didik, seperti keterbatasan media pendukungnya dan jaringan internet yang kurang stabil baik di lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Hal ini jelas menjadi gambaran awal bahwa implementasi PJJ menggunakan virtual class akan menemui beberapa kendala. Namun demikian, virtual class bukanlah satu-satunya bentuk media yang dapat diimplementasikan dalam pembelajaran matematika karena masih banyak alternatif aplikasi teknologi lain yang dapat dimanfaatkan. Kembali lagi pada SRL peserta didik, penggunaan beberapa aplikasi matematika diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan SRL mereka. Guru dan orang tua berperan sebagai faktor pendukung berkembangnya SRL peserta didik (anak). Tentunya peran guru sebagai fasilitator menyediakan tutorial agar peserta didik mampu mengikutinya, sedangkan orang tua mendampingi anak ketika belajar dari rumah.

Proses adaptasi penggunaan media teknologi dalam pembelajaran mungkin akan memakan waktu yang tidak sebentar. Namun demikian, yakinlah bahwa seiring berjalannya waktu, peserta didik akan mulai terbiasa dengan implementasi aplikasi teknologi dalam pembelajaran. Pembiasaan itulah yang akan memupuk self-regulated learning peserta didik. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan seorang filsuf China bahwa "a journey of a thousand miles begin with a single step".

Daftar Pustaka

- [1] covid19.go.id. (2020, 26 Mei). Data Sebaran. Diakses pada 26 Mei 2020, dari <https://covid19.go.id/>
- [2] Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid19)
- [3] Undang Undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
- [4] Permendikbud No. 109 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh
- [5] medcom.id. (2020, 24 Mei). KPAI: 76,7% Siswa Tak Senang PJJ saat Pandemi. Diakses pada 24 Mei 2020, dari <https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/Okp0o1qk-kpai-76-7-siswa-tak-senang-pjj-saat-pandemi>
- [6] kpai.go.id. (2020, 24 Mei). KPAI-FSGI: 53% Guru Berorientasi Kurikulum saat Belajar dari Rumah. Diakses pada 24 Mei 2020, dari <https://www.kpai.go.id/berita/kpai-fsgi-53-guru-berorientasi-kurikulum-saat-belajar-dari-rumah>
- [7] en.unesco.org. (2020, 24 Mei). Covid-19: Six Tips to Support your Children in Learning at Home. Diakses pada 24 Mei 2020, dari <https://en.unesco.org/news/covid-19-six-tips-support-your-children-learning-home>
- [8] Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In J. Wright (Eds.). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition), p541-546. Elsevier Inc.
- [9] Huang, R.H., Liu, D.J., Amelina, N., Yang, J.F., Zhuang, R.X., Chang, T.W., & Cheng, W. (2020). Guidance on Active Learning at Home during Educational Disruption: Promoting student's self-regulation skills during COVID-19 outbreak. Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University



APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN?

**Penderita demam,
batuk, dan sesak
napas harus
mendapatkan
pertolongan
medis.**

SUMBER: ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO)
#HENTIKANPENYEBARAN



Wajah Desentralisasi dan Resiliensi Gerakan Berbasis Komunitas dikala Pandemi COVID-19

M. Nelza Mulki Iqbal

Institut Teknologi Nasional Malang



Desentralisasi dimulai sejak tahun 2000 sebagai tonggak berakhirnya rezim perencanaan terpusat yang telah berjalan lebih kurang tiga dekade lamanya. Idealnya, desentralisasi mampu menjadi jalan setiap wilayah di Indonesia baik pada skala kota maupun provinsi untuk lebih memiliki otonomi terhadap wilayahnya masing-masing (Nasution, 2016). Pada masa pandemi COVID-19, setidaknya ada dua hal yang dapat kita koreksi dan jadikan pembelajaran mengenai berjalannya sistem desentralisasi di Indonesia. Pertama, bagaimana bentuk komunikasi dan pengambilan keputusan terkait status darurat serta penanganan pandemi pada skala pemerintah daerah. Kedua, bagaimana timpangnya kapasitas daerah terutama pada sektor kesehatan ketika berhadapan dengan pandemi COVID-19 ini.

Meskipun demikian, dengan segala kekurangan yang ditemui pada pengaplikasian desentralisasi, sepertinya perlu kita melihat dan merawat gerakan dan inisiasi berbasis komunitas yang bermunculan di kala pandemi. Gerakan-gerakan komunitas berbasis masyarakat inilah yang nantinya akan menambal kekurangan kapasitas yang dimiliki suatu wilayah untuk dapat mewujudkan perencanaan, pembangunan dan ketahanan kota dan daerah yang lebih baik di masa yang akan datang.

Menelaah Pandemi dari Perspektif Otonomi Daerah Seperti bersama kita ketahui, kebijakan utama Pemerintah di skala nasional di masa awal pandemi hanya berkuat pada kebijakan persuasif melalui anjuran bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah. Pada masa ini juga ditekankan bahwa kebijaksanaan lock-down atau karantina wilayah adalah wewenang pemerintah pusat. Melalui kaca mata desentralisasi merujuk UU Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah sebenarnya ada ruang pemerintah daerah untuk turut andil dalam penanganan pandemik baik dari sisi pengalokasian anggaran hingga tindakan esensial lainnya.

Karenanya, Ketika beberapa daerah memutuskan untuk mengamankan daerahnya sendiri di masa awal pandemi, hal ini sejatinya bisa dibenarkan jika kita konsisten menerapkan desentralisasi dan otonomi yang kuat pada masing-masing pemerintah daerah. Sayangnya, Ketika beberapa daerah melakukan hal ini, tekanan bahkan berujung penganuliran justru muncul dari tingkat administratif yang lebih tinggi baik di provinsi maupun pusat. Hal ini semakin menunjukkan bahwa desentralisasi kita memang belum matang kendati sudah berjalan lebih dari dua dekade lamanya.

Sebagai contoh keberanian dan keberhasilan barangkali kita bisa melihat apa yang terjadi di Kota Tegal yang sejak Bulan Maret pemerintah daerahnya sudah menerapkan status "local lockdown" di wilayahnya. Keberanian ini tentu saja penuh resiko, mengingat persoalan mobilitas akan selalu menjadi keputusan yang tidak populer ditataran pengambilan kebijakan (Nikoleva, et al., 2019). Namun, saat ini Kota Tegal dikabarkan sudah berada pada zona hijau dan digadang-gadang menjadi kota pertama yang akan mengakhiri masa PSBB di Indonesia.

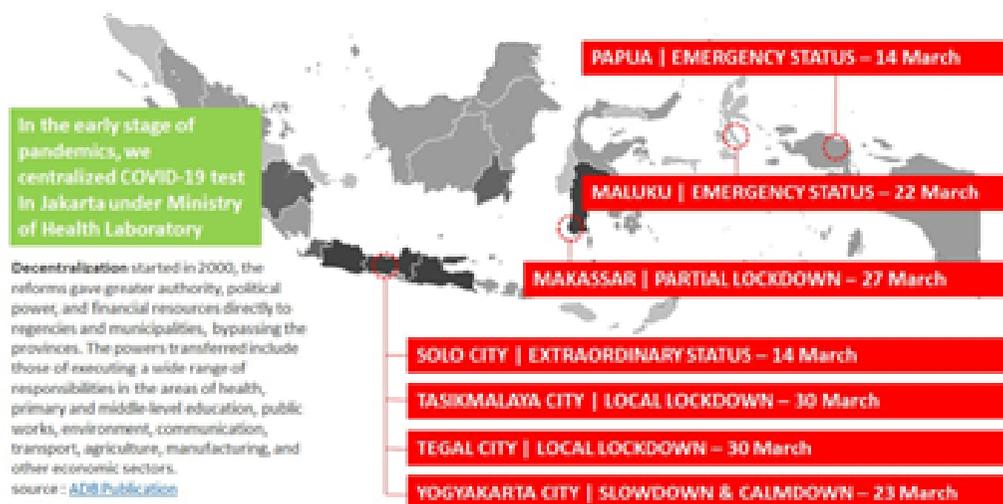
Dikala Indonesia sudah mengarahkan kebijakannya menuju normal baru (new normal), Kota Tegal menjadi satu-satunya kota di skala provinsi Jawa Tengah yang telah mendapatkan status zona hijau bersama dengan 102 Kota/Kabupaten di seluruh Indonesia. Padahal berdasarkan perkembangan data kasus COVID-19 hingga saat ini Jawa Tengah termasuk dalam lima provinsi dengan konfirmasi kasus COVID-19 terbanyak di Indonesia.

Kota Tegal sebenarnya termasuk dalam barisan kota yang sigap dalam menghadapi pandemi, setidaknya dari kejelasan status proteksi yang diberikan oleh setiap Kepala Daerahnya. Respon protektif setiap Kepala Daerah di masa pandemi ini memunculkan fakta bahwa absennya guidance yang kongkrit dari pemerintah pusat akan menimbulkan polemik pada tataran pengambilan

kebijakan di tingkat daerah. Hal ini sangat terlihat dari berbagai bentuk kebijakan yang muncul sebelum pemerintah akhirnya memberikan arah yang jelas melalui kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada 31 Maret 2020. Respon protektif dengan pemberlakuan status, aturan dan kewajiban tertentu pada wilayah administrasinya mengkonfirmasi adanya fenomena administration distancing (Budi & Anshari, 2020).

Fenomena ini sebenarnya sangat rentan jika kita melihat dari kacamata desentralisasi diantaranya terkait pengambilan model kebijakan, peran otoritas pemerintah daerah, sampai pada tataran komunikasi. Sudah barang tentu berhadapan dengan COVID-19 tidak bisa sesederhana mengaplikasikan pembatasan mobilitas pada wilayah tertentu.

Meskipun padajangka pendek ada kemungkinan hal ini memberikan hasil yang diharapkan seperti yang terjadi di Kota Tegal. Namun fakta berkebalikan juga bisa muncul seperti di Kota Makassar , meskipun mengeluarkan instruksi "partial lockdown" terlebih dahulu diterapkan pada Maret 2020, namun angka pandemi di wilayah ini merupakan yang terbesar di Sulawesi Selatan, sedangkan Sulawesi Selatan juga menjadi satu-satunya provinsi diluar episentrum Jawa yang berada di jajaran lima provinsi dengan kasus terbanyak se-Indonesia.



Gambar 1. Respon Tiap Daerah di Masa Awal Pandemi
Sumber: Analisa Penulis, 2020

Lebih lanjut, apabila kita mencermati lebih dalam terkait UU Pemerintah Daerah (UU No. 23/2014), daerah-daerah memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan dasar, salah satu yang paling kontekstual dibahas adalah peran daerah pada urusan Kesehatan. Didalam UU yang sama pembagian urusan pemerintah pusat pun sudah jelas berada pada wilayah politik luar negeri, pertahanan, keamanan, yustisi, moneter dan fiskal nasional, serta agama.

Selain keenam urusan ini tentu pemerintah daerah memiliki kewenangan yang otonom di daerahnya masing-masing. Sayangnya, dalam menghadapi situasi pandemik, jangankan membahas perihal kapasitas terkait tenaga kesehatan maupun fasilitas kesehatan daerah. Bahkan desentralisasi informasi terkait jumlah kasus dan penanganan juga tidak terjadi dengan baik. Keadaan ini memberikan banyak asumsi salah satunya anggapan bahwa informasi terkait COVID-19 seolah hanya milik pemerintah pusat saja. Sehingga tidak mengherankan berkembang anggapan bahwa pemerintah dianggap tidak transparan dalam menyajikan data dan perkembangan kasus COVID-19 di Indonesia. Belum lagi di masa awal COVID-19, seluruh proses testing dan konfirmasi status kasus seseorang hanya boleh di konfirmasi oleh Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan di Jakarta.

Kegagalan proses desentralisasi informasi dan desentralisasi testing sebenarnya bisa berarti dua kemungkinan, pertama memang benar terjadi monopoli informasi dan kontrol terhadap terkait kasus COVID-19 mengingat sangat sensitifnya pemberitaannya terhadap sektor-sektor lain utamanya ekonomi. Kedua, kapasitas pemerintah daerah memang benar-benar tidak mumpuni untuk melakukan proses ini sekalipun wewenang dan urusannya sudah diamanatkan oleh Undang-Undang. Hal ini pula yang menyebabkan kecepatan konfirmasi kasus COVID-19 di masa awal pandemi berjalan sangat lambat.

Bahkan hingga saat ini proses test yang berjalan di Indonesia masih dianggap paling rendah setidaknya di regional Asia Tenggara. Meskipun saat ini pemerintah sudah mengizinkan desentralisasi rapid-test COVID-19 di tingkat daerah, dan sedang berupaya meningkatkan kapasitasnya menjadi 10.000 test per harinya. Jika boleh berandai hal ini dilakukan lebih awal mungkin kita akan mendapati hasil yang berbeda dalam perang melawan pandemi COVID-19 di Indonesia.

Resiliensi Gerakan Berbasis Komunitas

Ditengah krisis tata kelola antara pusat dan daerah yang menyebabkan kebingungan masyarakat dikala pandemik. Kita bisa melihat bagaimana berbagai gerakan dan inisiatif berbasis komunitas muncul di masyarakat. Kenyataan ini seolah memberikan suatu pernyataan yang jelas akan sikap dan respon konkret yang diambil masyarakat dalam menyikapi segala ketidakpastian solusi dan tindakan yang ditawarkan pemerintah. Dimulai dari berbagai inisiatif pengamanan wilayah yang dilakukan pada skala kampung, hingga berbagai inisiasi solidaritas sosial yang bermunculan baik pada skala lokal maupun nasional menggunakan berbagai platform baik online-maupun offline. Dibingkai semangat gotong royong yang merupakan modal sosial yang mengakar pada kultur masyarakat Indonesia gerakan dan inisiatif seperti ini agaknya akan menjadi kunci kita untuk bisa selamat dari dampak yang lebih parah nantinya.

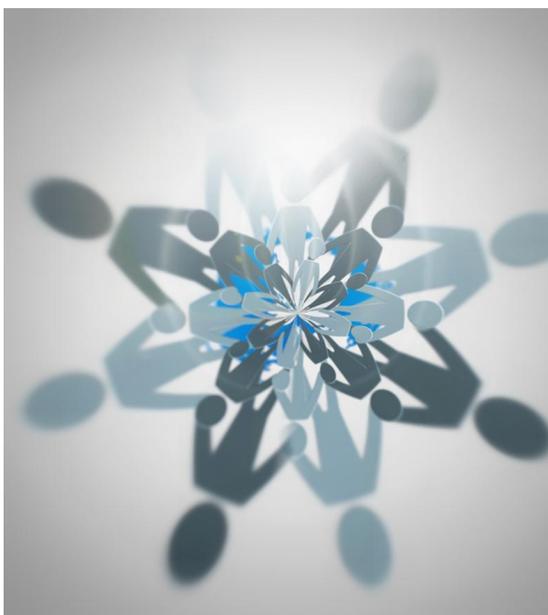
Fenomena gerakan dan inisiatif komunitas menjadi menarik apalagi jika dihubungkan dengan resiliensi masyarakat pada level paling bawah. Resiliensi sendiri merupakan integrasi antara mitigasi, adaptasi, dan inovasi (Istanabi, et al., 2018). Yang menarik dari gambaran resiliensi yang terjadi dikala pandemi COVID-19 adalah terjadinya proses mitigasi, adaptasi, dan inovasi yang berjalan secara paralel. Proses yang berjalan secara bersamaan ini adalah reaksi yang mungkin berbeda dengan proses resiliensi bencana-bencana yang terlihat dan memiliki dampak secara fisik. Jika pada kebanyakan bencana fisik hal-hal prinsipal seperti kebersamaan akan terus diganggu. Juga proses mitigasi biasanya berjalan terpisah dengan proses pemulihan pasca bencana.

Namun, di kala pandemi kebersamaan ini dituntut untuk melakukan adaptasi dan inovasi yang kreatif karena adanya keterbatasan interaksi fisik yang harus diberlakukan. Selain itu proses mitigasi juga dipaksa bekerja beriringan dengan proses pemulihan baik dari sisi kesehatan maupun sektor-sektor terdampak lainnya.

Tidak mengherankan wacana penanganan pandemi berbasis kearifan lokal ataupun desentralisasi penanganan COVID-19 hingga pada skala komunitas perlu menjadi pertimbangan serius

kedepannya. Kabar gembiranya, setelah lebih kurang dua bulan (Maret-Mei) pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), barulah kita melihat ada pertimbangan yang kongkrit dari otoritas skala provinsi mengenai inisiatif dan resiliensi berbasis komunitas. Setidaknya kita bisa melihat reaksi positif dua Provinsi dengan episentrum kasus COVID-19 tertinggi yakni Jakarta dan Jawa Timur yang mulai mempertimbangkan penggunaan penguatan komunitas dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19. Pemerintah Provinsi Jakarta mulai berencana mengaplikasikan Pembatasan Sosial Berskala Lokal yang menasar hingga kedalaman RW dan Kelurahan. Sedangkan Pemerintah Provinsi Jawa timur yang mulai menyadari efektifitas Program Kampung Tangguh di Malang dan berencana membuatnya sebagai prototipe resiliensi skala kampung di Jawa Timur.

Basis kolektifitas dan kebersamaan masyarakat Indonesia haruslah dianggap sebagai satu nilai yang harus diperkuat dan keberadaannya tidak kontra produktif dengan situasi bencana yang kita hadapi saat ini. Paling tidak pengawasan dan kesepakatan yang terjadi di tataran komunitas ini akan sangat berguna dalam desentralisasi informasi dan penanganan hal-hal terkait COVID-19. Hanya saja saat ini dibutuhkan usaha yang lebih keras untuk semua pihak, karena keterlambatan kita mempertimbangkan mekanisme desentralisasi pada skala lebih kecil harus bekejar-kejaran dengan dampak-dampak dan juga kejenuhan masyarakat yang sudah memuncak.



Penutup

Kita sudah melihat budaya kolektif masyarakat Indonesia sudah teruji bahkan di kala pandemi melanda. Hal ini seolah menegaskan budaya kolektif kita mampu beradaptasi meskipun terdapat berbagai keterbatasan terutama berkenaan dengan interaksi secara fisik. Jika kita serius bisa menggerakkan dan menguatkan desentralisasi hingga skala komunitas, boleh kita menaruh harapan bahwa permasalahan seperti kesadaran kesehatan juga berbagai dampak pandemi yang sudah dirasakan disegala sektor bisa perlahan diselesaikan. Kesadaran kolektif, solidaritas, dan kebersamaan akan menjadi ujung tombak kekuatan kita selagi kita berharap pemerintah daerah bisa memperbaiki kapasitas sebagai otoritas otonom yang mandiri dan pemerintah pusat mampu merangkul dan bergerak sinergi dengan pemerintah daerah dalam menghadapi pandemi.

Daftar Pustaka

- Budi, A. & Anshari, I. N., 2020. "Administration Distancing" Pemerintah Daerah dalam Pandemi COVID-19. In: W. Mas'udi & P. S. Winanti, eds. *Tata Kelola Penanganan COVID-19 di Indonesia: Kajian Awal*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Istanabi, T., Roychansyah, S. & Swasto, D. F., 2018. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>. [Online] Available at: <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/154733> [Accessed 25 May 2020].
- Nasution, A., 2016. *Government Decentralization Program in Indonesia*. [Online] Available at: <https://www.adb.org/publications/government-decentralization-program-indonesia> [Accessed 25 May 2020].
- Nikoleva, A. et al., 2019. Commoning mobility: Towards a new politics of mobility transitions. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 44(2), pp. 346-360.

APA SAJA GEJALA COVID-19?

**Gejala COVID-19
yang paling umum
adalah demam,
kelelahan,
dan batuk kering.**

Pada beberapa orang juga
ditemukan gejala, seperti nyeri,
hidung tersumbat, pilek, sakit
tenggorokan, atau diare.

**SUMBER: ORGANISASI KESEHATAN DUNIA (WHO)
#HENTIKANPENYEBARAN**



Smart Bird Repellent Machine Tenaga Surya Untuk Meningkatkan Kualitas Hasil Panen Selama Pandemi Covid-19

Riana Nurmalasari
Universitas Negeri Malang



A. Sektor Pertanian di Indonesia

Indonesia merupakan salah satu negara yang terkenal dengan hasil pertaniannya. Dimana sektor pertanian cukup memegang peranan penting bagi perekonomian di Indonesia (Siringo, 2018; Hayati, 2017; Nurmalasari, 2017). Salah satu hasil pokok pertanian di Indonesia yaitu padi (Supardi, 2012). Hampir di seluruh wilayah Indonesia menghasilkan padi setiap tahunnya (Kuncoro, 2017). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik terhitung sejak tahun 2018 hingga tahun 2020 luas panen, produktivitas, dan produksi pertanian khususnya padi senantiasa mengalami penurunan. Pada aspek luas panen terlihat penurunan dari 11,3 juta ha menjadi 10,6 juta ha. Pada aspek produktivitas menurun dari 52 ku/ha menjadi 51 ku/ha. Selanjutnya pada produksi menurun secara berturut-turut 59,2 juta ton menjadi 54,6 juta ton, dan yang terakhir per April 2020 menjadi 52,7 juta ton (BPS, 2020).

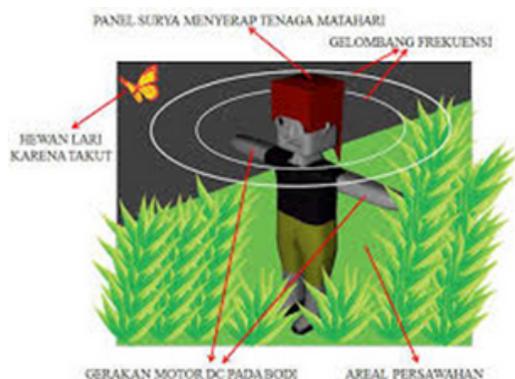
Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa dari tahun ke tahun jumlah produksi padi di Indonesia mengalami penurunan. Terdapat banyak faktor mulai dari faktor teknis hingga faktor kualitas hasil panen. Pasaunya, kondisi ini masih bisa untuk ditingkatkan lagi. Hal ini terkait dengan upaya para petani untuk meminimalisir faktor-faktor yang menghambat hasil panen. Salah satu kendala yang sering dijumpai di lahan pertanian yaitu banyaknya burung yang memakan padi bahkan sebelum musim panen tiba (Ardiansyah, 2017; Syahminan, 2017).

Alhasil, jumlah padi yang dapat dipanen menurun dan kualitasnya tidak sebaik yang diharapkan. Beberapa upaya telah ditempuh untuk menanggulangi burung-burung yang memakan padi, namun seringkali belum berjalan optimal (Sumariadi, 2013). Oleh karenanya, diperlukan inovasi modern yang mampu meminimalisir burung-burung pemakan padi (Adhitya, 2018; Laksono, 2017).

B. Dampak Covid-19 pada Sektor Pertanian

Covid-19 pertama kali diidentifikasi di Wuhan China pada akhir tahun 2019 hingga kemudian menyebar secara global pada awal tahun 2020. Kemunculan Covid-19 sangat menggemparkan dunia mengingat akibat yang ditimbulkannya cukup besar (Yuliana, 2020). Pada awal kemunculannya, Covid-19 cukup cepat menyebar 190 hingga 250 negara (Susilo, 2020; Yunus, 2020). Kondisi ini jelas mengidentifikasi bahwa kasus Covid-19 merupakan kasus yang serius. Oleh karenanya diperlukan kebijakan pemerintah untuk mengantisipasi dampak dari penyebaran Covid-19. Salah satunya dampak yang ditimbulkan pada aspek pertanian. Beberapa kebijakan yang diambil oleh pemerintah untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19, khususnya yang terkait dengan sektor pertanian yaitu adanya himbauan kepada para petani untuk mengurangi aktivitas di luar rumah dan tidak melakukan kegiatan bertani dalam jumlah masa yang banyak.

Hal ini cukup memberikan dampak pada sektor pertanian diantaranya menurunnya pendapatan petani karena serangan hama yang disebabkan berkurangnya intensitas penyemprotan hama serta berkurangnya intensitas pemantauan lokasi penanaman karena aturan stay at home, kurangnya pemeliharaan pada tanaman padi, serta adanya hama burung yang semakin meraja lela. Kondisi demikian menyebabkan kuantitas maupun kualitas hasil panen tidak maksimal. Oleh karenanya diperlukan inovasi modern yang canggih agar mampu menyelesaikan masalah tersebut (Nurmalasari, 2019).



Gambar 1. Prototype smart bird repellent machine tenaga surya

C. Smart Bird Repellent Tenaga Surya untuk Peningkatan Kualitas Hasil Panen

Salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kualitas hasil panen khususnya selama pandemi Covid-19 yaitu dengan merancang alat smart bird repellent machine tenaga surya. Inovasi ini merupakan alat modern untuk mengusir burung agar kualitas hasil panen meningkat serta mempermudah para petani untuk menjaga lahan pertaniannya agar hasil panen maksimal. Pembuatan alat ini dimaksudkan untuk meminimalisir dampak kerugian saat panen yang disebabkan oleh banyaknya burung yang memakan padi sebelum waktu panen tiba.

Perancangan alat smart bird repellent machine ini memanfaatkan tenaga surya sebagai salah satu cara agar alat mampu berfungsi meskipun tanpa aliran listrik di tengah lahan pertanian. Selain itu, dengan adanya smart bird repellent machine tenaga surya para petani juga lebih efisien waktu dikarenakan tidak perlu terlalu sering menengok lahan pertaniannya untuk memastikan padinya tidak dimakan burung secara mambabi buta.

Perancangan alat *smart bird repellent machine* tenaga surya mengusung konsep bentuk menyerupai orang-orangan sawah dengan alat penghasil bunyi ultrasonik agar menghasilkan frekuensi bunyi tertentu dengan jeda waktu yang disetting menggunakan timer. Adapun sumber dayanya yaitu berasal dari tenaga surya. Hal ini dikarenakan lahan pertanian pada umumnya jauh dari sumber listrik. Sehingga diperlukan sumber listrik lain berupa daya listrik yang disimpan dalam baterai yang berasal dari tenaga surya.

Pemilihan bentuk menyerupai orang-orangan sawah adalah agar burung-burung mengira jika suara-suara yang dihasilkan adalah langsung dari manusia/ para petani. Sedangkan suara yang dihasilkan dari alat dengan frekuensi tertentu disetting sedemikian rupa agar burung tidak berani mendekat.

Daftar Rujukan

- [1]Adhitya, Nanang Ika. 2018. Prototype Pest Repellent Bird in the Ricefield Based Arduino Uno. *Jurnal Elektronik Pendidikan Teknik Elektronika*. 7(3):67-78.
- [2]Ardiansyah, Arseki; Hernowo, Jarwadi Budi; Priyambodo, Swastika. 2017. Pengaruh Serangan Burung Bondol Terhadap Kerusakan Tanaman Padi di Bogor. *Jurnal Media Konservasi*. 22(2): 101-110.
- [3]Hayati, Mimi; Elfiana; Martina. 2017. Peranan Sektor Pertanian dalam pembangunan Wilayah Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh. *Jurnal S Pertanian*. 1(3): 213-222.
- [4]Kuncoro, Rama Dwi Setiyo. 2017. Analisis Daya Dukung dan Kebutuhan Lahan Pertanian di Kabupaten Madiun Tahun 2032. *PROSIDING Seminar Nasional Geografi UMS*. 370-380.
- [5]Nurmalasari, Riana. 2017. Challenges and Opportunities of Vocational Education on Asean Economic Community. *Journal International Conference on Islamic Education*. 1(1): 231-239.
- [6]Nurmalasari, Riana. 2019. Vocational Education as The Answer of Challenges for Global Competition. *Journal of Physics:Conference Series*. 1273(1): 1-5.
- [7]Laksono, Arief Budi & Zahidi, A. Rifqi Zulfahmi. 2017. Rancang Bangun Alat Pengusir Burung Pemakan Padi Berbasis Mikrokontroler Atmega 328 dengan Sel Surya. *Jurnal JE-Unisla*. 2(1):1-4.

-
- [8]Siringo, Headhi Berlina & Daulay, Murni. 2018. Analisis Keterkaitan Produktivitas Pertanian dan Impor Beras di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Keuangan*. 2(8): 488-499.
- [9]Sumariadi; Wildian; Yusfi, Meqorry. 2013. Aplikasi Mikrokontroler AT89S52 Sebagai Pengontrol Sistem Pengusir Burung Pemakan Padi Dengan Bunyi Sirine. *Jurnal Fisika UNAND*. 2(1): 64-71.
- [10]Supardi, Suprapti; Riptanti, Erlyna Wida; & Qonita, Aulia. 2012. Pemetaan Kondisi Kerawanan Pangan di tingkat Wilayah Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Pertanian*. 16(2): 84-90.
- [11]Susilo, Adityo dkk. 2020. Corona Virus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal penyakit Dalam Indonesia*. 7(1): 45-68.
- [12]Syahminan. 2017. Prototype Pengusir Burung pada Tanaman Padi Berbasis Mikrokontroler Aurdino. *Jurnal SPIRIT*. 9(2): 26-34.
- [13]Yuliana. 2020. Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Wellness and Healthy Magazine*. 2(1): 187-192.
- [14]Yunus, Nur Rohim & Rezki, Annissa. 2020. Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Covid-19. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*. 7(1): 227-238.

HANDWASHING

101



01

Wet your hands before applying soap

02

Rub soap all over your palms, the backs of your hands, and in between your fingers

03

Do this process for at least 20 seconds before rinsing

04

Wipe your hands with a clean towel or paper towel and void rubbing too vigorously.

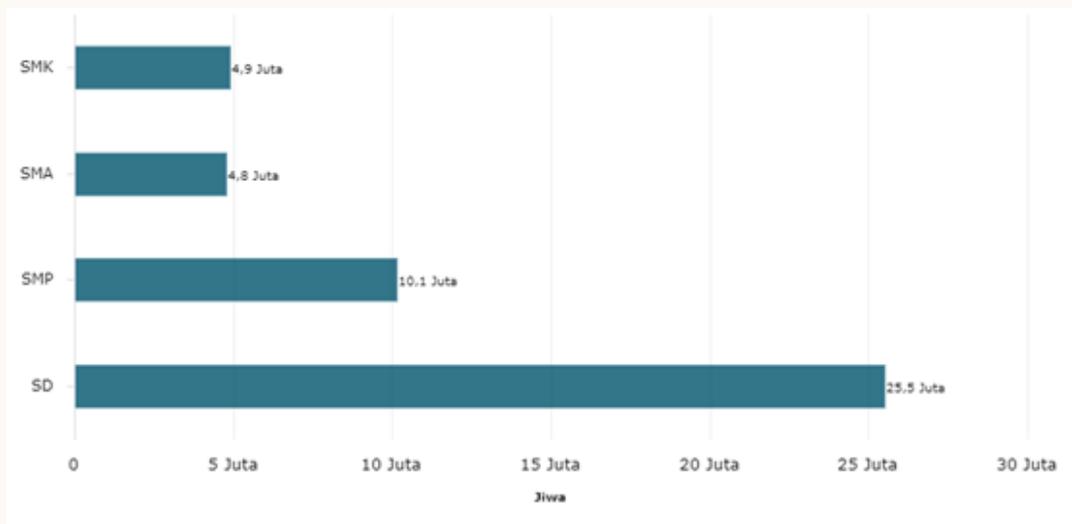
Pentingnya Budaya Belajar Ergonomis Sebagai Penunjang Pencegahan Covid-19 Di SMK Seluruh Indonesia

Eddy Sutadji & Riana Nurmalasari

A. Faktor Ergonomi di SMK

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu sekolah yang memiliki potensi resiko bahaya kerja lebih tinggi dibandingkan jenis sekolah yang lain. Hal ini diibaratkan bahwa SMK merupakan salah satu wujud pabrik sekolah dimana di dalamnya terdapat laboratorium, bengkel maupun workshop untuk aktivitas praktik siswa. Dengan adanya aktifitas belajar dalam bentuk praktikum, SMK cukup berkaitan erat dengan kegiatan kerja.

Berdasarkan data BPS Tahun 2018 total siswa SMK di Indonesia yaitu 4,9juta. Jumlah yang cukup banyak untuk suatu aktivitas kerja baik di dalam laboratorium, bengkel maupun workshop. Selain terdiri dari siswa, SMK juga terdiri dari guru, laboran, maupun petugas sekolah lainnya yang juga melakukan kegiatan kerja. Dalam hal ini, seluruh bagian SMK tersebut memiliki potensi resiko bahaya yang sama (Setyawan, 2011).



Gambar 1. Jumlah peserta didik di Indonesia tahun 2018



Adapun potensi resiko bahaya yang terdapat di SMK salah satunya yaitu faktor ergonomi. Faktor ergonomi berkaitan dengan kebiasaan kerja oleh masing-masing individu (Mustika, 2016; Widodo, 2016). Realitanya, masih banyak siswa maupun guru di SMK yang belum sepenuhnya peduli dengan pentingnya menerapkan sikap ergonomis dalam proses pembelajaran (Praherdhiono, 2016; Harahap, 2013). Salah satu alasannya yaitu masih kurangnya pemahaman dan kepedulian siswa maupun guru tentang kesehatan maupun keselamatan selama melakukan kegiatan pembelajaran (Nilamsari, 2015).

Banyak dari guru dan siswa berpikir bahwa kesehatan dan keselamatan hanya terkait dengan hal-hal besar seperti halnya kecelakaan kerja ataupun kejadian yang langsung terjadi dan disadari saat itu juga (Neprializa, 2015). Padahal banyak hal kecil yang biasa diremehkan, justru lebih berbahaya dan tanpa disadari akan memberikan dampak serius setelah kurun waktu tertentu (Nugroho, 2014).

B. Dampak Pandemi Covid-19 pada Pendidikan di SMK

Tahun 2020 merupakan tahun yang cukup bersejarah bagi seluruh Negara di dunia, tanpa terkecuali Indonesia. Hal ini dikarenakan sejak awal tahun 2020, muncul kasus pandemi yang disebut Covid-19. Kemunculan Covid-19 sangat menggemparkan dunia mengingat akibat yang ditimbulkannya cukup besar (Yuliana, 2020). Pada awal kemunculan Covid-19 cukup cepat menyebar hingga 190 negara (Susilo, 2020; Yunus, 2020). Kondisi ini jelas mengidentifikasi bahwa kasus Covid-19 bukanlah kasus sederhana yang bisa begitu saja diabaikan. Banyak pihak, khususnya pemerintah harus mengambil langkah strategis dalam pengambilan kebijakan guna mencegah persebaran Covid-19 di Indonesia. Salah satunya dalam sektor pendidikan.

Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, pemerintah menggulirkan kebijakan untuk mengubah strategi pelaksanaan pembelajaran terhitung sejak tanggal 17 Maret 2020. Pada berbagai sektor pendidikan diberlakukan kebijakan pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi informasi. Hal ini merupakan pertama kalinya dalam sejarah pendidikan Indonesia untuk melaksanakan pembelajaran sepenuhnya jarak jauh untuk semua sektor pendidikan.

Kebijakan ini jelas menuai pro dan kontra. Pada satu sisi banyak pihak mensupport kebijakan ini dengan alasan sebagai upaya konkrit pencegahan Covid-19 dengan dibatasinya kontak secara langsung selama proses pembelajaran. Pada sisi yang lain, kebijakan pembelajaran jarak jauh memunculkan masalah baru bagi lembaga pendidikan/ wilayah yang belum memiliki kapasitas kemampuan untuk memanfaatkan teknologi secara maksimal guna pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Hal ini tidak sebatas pada ketersediaan fasilitas saja, melainkan juga terkait kemampuan SDM guru/ pendidik dalam memanfaatkan teknologi informasi yang belum semuanya mampu.

Secara lebih spesifik, kebijakan pembelajaran jarak jauh lebih terasa berdampak pada SMK. Mengingat sebagian besar pembelajaran di SMK adalah praktik. Fasilitas pendidikan jarak jauh untuk menyampaikan materi praktik belum sepenuhnya dimiliki oleh SMK di Indonesia. Alhasil, jika sebelumnya siswa dengan leluasa melakukan praktik nyata melalui pembelajaran konvensional, sejak kebijakan pembelajaran jarak jauh pendidikan di SMK cenderung didominasi teori. Padahal keterampilan merupakan faktor penting bagi siswa lulusan SMK. Oleh karenanya diperlukan strategi yang matang untuk pelaksanaan pembelajaran jarak jauh bagi SMK di Indonesia khususnya pada mata pelajaran praktik.

C. Budaya Belajar Ergonomis untuk Pencegahan Covid-19

Seiring dengan perkembangan pandemi Covid-19 di Indonesia, pemerintah mencanangkan strategi baru dalam menghadapi situasi ini. Salah satunya yaitu "New Normal". "New Normal" sendiri diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan masyarakat, tanpa terkecuali dunia pendidikan. Berdasarkan strategi "New Normal" pendidikan di Indonesia akan mulai aktif berjalan sedikit demi



sedikit dengan memperhatikan SOP protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Oleh karenanya sikap peduli kesehatan sangat diperlukan bagi setiap warga negara, khususnya dalam hal ini adalah siswa maupun guru/ pendidik dalam pelaksanaan pembelajarannya.

Selama ini budaya belajar ergonomis dalam proses pembelajaran hanya diterapkan sebatas untuk menghindari hal-hal fatal yang dapat menyebabkan kerugian skala besar. Pada kondisi pandemi seperti saat ini ditambah dengan "New Normal", budaya belajar ergonomis sangat disarankan. Hal ini dimaksudkan untuk memaksimalkan upaya proteksi diri dalam rangka pencegahan Covid-19.

Salah satu contoh penerapan budaya belajar ergonomis yaitu, jika sebelum masa pandemi Covid-19 siswa hanya diwajibkan menggunakan masker pada saat melakukan praktik-praktik tertentu. Kenyataannya, masih sering dijumpai siswa yang bandel tidak menggunakan masker dengan berbagai alasan pada saat itu. Sedangkan kondisi saat ini, masker merupakan sesuatu hal yang wajib digunakan khususnya saat berinteraksi dengan orang lain. Sehingga dapat dilihat bahwa pada dasarnya budaya belajar secara ergonomi sangat menunjang pencegahan Covid-19, bahkan sebelum virus ini muncul pada hari ini.

Daftar Rujukan

- [1]Harahap, Patima; Huda, Listiani Nurul; Pujangkoro, Sugih Arto. 2013. Analisis Ergonomi Redesain Meja dan Kursi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Teknik Industri FT USU*. 3(2): 38-44.
- [2]Mustika, Pande Wayan. 2016. Ergonomi dalam Pembelajaran Menunjang Profesionalisme Guru di Era Global. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 5(1): 82-96.
- [3]Neprializa. 2015. Manajemen Budaya Sekolah. *Jurnal Manajer Pendidikan*. 9(3): 419-429.
- [4]Nilamsari, Neffrety; Soebijanto; SM, Lientje; BR, Setokoesoemo. 2015. Prototype Bangku Ergonomis untuk Memperbaiki Posisi Duduk Sisa SMAN di Kab. Gresik. *Jurnal Ners*. 10(1): 87-103.
- [5]Nugroho, Hery. 2014. Pengaruh Pembelajaran dengan Pendekatan Ergonomi Partisipatori (PEP) Berbasis Asesmen Portofolio Terhadap Kelelahan dan hasil Belajar IPA Siswa Kelas X SMA. *Jurnal Bakti Saraswati*. 3(2): 53-69.
- [6]Praherdhiono, Henry; Degeng, I Nyoman Sudana; Setyosari, Punaji; Sulton. 2016. Instrumen Kenyamanan Lingkungan Belajar Berbasis Ergonomi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 23(1): 38-45.

- [7]Setyawan, febri Endra Budi. 2011. Penerapan Ergonomi dalam Konsep Kesehatan. *Jurnal UMM*. 7(14): 39-50.
- [8]Susilo, Adityo dkk. 2020. Corona Virus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal penyakit Dalam Indonesia*. 7(1): 45-68.
- [9]Widodo, Wahyu. 2016. Wujud Kenyamanan Belajar Siswa, Pembelajaran Menyenangkan, dan Pembelajaran Bermakna di SD. *Jurnal Ar Risalah*. 18(2): 22-37.
- [10]Yuliana. 2020. Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Wellness and Healthy Magazine*. 2(1): 187-192.
- [11]Yunus, Nur Rohim & Rezki, Annissa. 2020. Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Covid-19. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*. 7(1): 227-238.

Handwashing 101

Source: World Health Organization



1

Wet your hands before applying soap



2

Rub soap all over your palms, the backs of your hands, and in between your fingers



3

Do this process for at least 20 seconds before rinsing



4

Wipe your hands with a clean towel or paper towel and void rubbing too vigorously.

Perkembangan Inovasi Masker Untuk Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Material Aspek

Annisau Nafiah
Universitas Negeri Malang



Pandemi COVID-19 adalah peristiwa mewabahnya penyakit coronavirus disease 2019 di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh coronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2. Wabah COVID-19 pertama kali dideteksi di kota Wuhan, Propinsi Hubei, Tiongkok pada bulan Desember 2019, dan ditetapkan sebagai pandemic oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Maret 2020 (Who.int, novel-coronavirus. Internet: <http://www.who.int/Indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public.2020>. diakses 26 Mei 2020). Virus ini diduga menyebar diantara orang-orang terutama melalui percikan pernafasan (*dropped*) yang dihasilkan selama batuk. Percikan ini juga dapat dihasilkan dari bersin dan pernafasan normal.

Selain itu, virus dapat menyebar akibat menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi dan kemudian menyentuh wajah seseorang. Penyakit COVID-19 paling menular saat orang yang menderitanya memiliki gejala, meskipun penyebaran mungkin saja terjadi sebelum gejala muncul. Periode waktu antara paparan virus dan munculnya gejala biasanya sekitar lima hari, tetapi dapat berkisar dari dua hingga empat belas hari. Gejala umum diantaranya demam, batuk, dan sesak nafas.

Komplikasi dapat berupa pneumonia dan penyakit pernafasan akut berat. Tidak ada vaksin atau pengobatan antivirus khusus untuk penyakit ini. Langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan antara lain mencuci tangan dengan sabun, menutup mulut saat batuk, memakai masker saat keluar rumah, menjaga jarak dengan orang lain, pemantauan dan isolasi diri untuk orang yang dicurigai bahwa mereka terinfeksi.

Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk menekan penyebaran Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan di setiap aktifitas yang dilakukan di masyarakat, pembatasan sosial berskala besar di beberapa daerah yang berzona merah, dan penerapan *social distancing*. Kesadaran masyarakat sangatlah diperlukan untuk selalu patuh dan mentaati anjuran pemerintah dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari. Presiden Joko Widodo meminta seluruh masyarakat untuk menggunakan masker saat berada di luar rumah. Hal tersebut didasarkan pada imbauan terbaru Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk mengurangi risiko penyebaran Covid-19. "Kita ingin setiap warga yang harus keluar rumah untuk wajib pakai masker", kata Jokowi saat rapat dengan

Gugus Tugas Percepatan Penangan Corona, dikutip dari Kompas.com Senin, 06 April 2020. Untuk itu, Jokowi meminta agar pemerintah turut membagikan masker kepada warga. Bahkan Jokowi ingin agar pemerintah turut membagikan masker kepada masyarakat. Himbuan ini disambut baik oleh masyarakat, dengan peduli dan mau menggunakan masker ketika mereka berada di luar rumah.

Kebutuhan masker diseluruh lapisan masyarakat selama pandemic Covid-19 sangatlah banyak sehingga menyebabkan stok masker di dalam negeri mengalami kelangkaan. Ada beberapa jenis masker yang dapat digunakan untuk mencegah penyebaran Covid-19 yang disarankan untuk masyarakat antara lain:

1. Masker bedah

Masker bedah atau surgical mask merupakan jenis masker sekali pakai yang mudah dijumpai dan sering digunakan tenaga medis saat bertugas. Masker lebih efektif pilihan untuk mencegah penyebaran virus corona karena memiliki lapisan yang mampu menghalau percikan air liur. Kebanyakan masker bedah terdiri dari 3 lapisan yang memiliki fungsi berbeda yaitu:

- a. Lapisan luar, yang anti air
- b. Lapisan tengah, yang berfungsi sebagai filter kuman
- c. Lapisan dalam yang berguna untuk menyerap cairan yang keluar dari mulut.

Jika sedang sakit, anda lebih disarankan menggunakan masker dengan ketiga fungsi tersebut karena efektif dalam mencegah penyebaran penyakit menular, seperti infeksi virus corona. meski efektif untuk menghadang virus corona, karena stoknya yang makin menipis, saat ini masker bedah lebih diutamakan untuk melindungi tenaga medis yang bekerja di pelayanan Kesehatan atau orang yang sedang sakit guna mencegah penularan virus ke orang lain.

2. Masker N95

Masker N95 juga efektif untuk mencegah penularan virus corona. Masker yang cenderung lebih mahal dari masker bedah ini tidak hanya mampu menghalau percikan air liur saja, tetapi juga partikel kecil di udara yang mungkin mengandung virus. Disbanding masker bedah, masker N95 terasa lebih ketat pada wajah karena telah disesain secara pas untuk

menutupi hidung dan mulut orang dewasa. Pada anak-anak, penggunaan masker ini tidak disarankan karena ukuran masker bisa terlalu besar sehingga tidak dapat memberikan perlindungan yang cukup. Walaupun daya lindungnya lebih baik, masker N95 tidak disarankan untuk penggunaan sehari-hari. Hal ini disebabkan desainnya yang membuat orang memakai bisa sulit bernafas, gerah, dan tidak betah memakainya dalam jangka waktu yang agak lama. Masker ini diutamakan untuk digunakan petugas medis yang memang kontak secara langsung dengan penderita COVID-19, misalnya dokter dan perawat yang bekerja di ruang isolasi khusus COVID-19 atau di IGD.

3. Masker kain

Sesuai dengan anjuran kementerian Kesehatan RI, semua orang disarankan untuk memakai masker kain ketika harus bepergian ke luar rumah, misalnya saat harus bekerja atau membeli kebutuhan bulanan. Masker kain adalah masker yang berbentuk seperti masker sekali pakai namun, dibuat menggunakan material kain yang lebih tebal dari masker sekali pakai. Bahan yang dipakai dapat berjenis kain katun atau kaos. Masker kain saat ini memiliki banyak variasi secara visual dan fungsi, mulai dari banyaknya variasi dan fungsi yang disesuaikan dengan kebutuhan pemakai (Muthia, 2017:212). Masker kain tetap dapat menghalau sebagian percikan air liur yang keluar saat bicara, menghela napas, ataupun batuk dan bersin.

Jadi, jika digunakan dengan benar, masker ini tetap dapat mengurangi penyebaran virus corona di masyarakat, terutama dari orang yang terinfeksi virus namun tidak memiliki gejala apa pun. Meski begitu, selama beraktivitas di tempat yang cukup banyak orang, langkah baiknya untuk tetap melakukan physical distancing walaupun sudah mengenakan masker. Jika anda sedang sakit dengan gejala batuk, atau bersin yang jelas, lebih baik lakukan isolasi mandiri di rumah. Masker kain boleh dipakai lagi setelah dicuci. Berbeda dengan masker bedah, masker kain memang diperbolehkan untuk dipakai

dianjurkan yakni harus menggunakan sabun untuk membunuh kuman/ sebelum dipakai lagi, masker kain pun mesti dipastikan terlebih dahulu sudah dalam kondisi kering. Saat akan menggunakan atau melepas masker kain, siapa saja harus selalu menjaga kebersihan tangan. Artinya sebelum menyentuh masker kain yang akan dipakai, siapa saja dilanjutkan untuk lebih dahulu membersihkan tangan dengan air sabun yang mengalir. Begitu juga saat ingin melepas masker, tangan juga dibersihkan dengan cairan antiseptic berbahan dasar alkohol untuk mencegah keberadaan virus penyebab penyakit. Berdasarkan hasil penelitian, beragam bahan masker yang efektif untuk menangkal kuman berukuran 0,02 mikron, atau lima kali lebih kecil daripada ukuran virus corona sebesar 0,1 mikron (Anna Davies 2013). Berikut hasilnya:

- Masker bedah 89 %
- Lap dapur 73 persen
- Kain katun campuran 70 persen
- Linen 62 persen
- Sarung bantal 57 persen
- Kaus katun 100 persen 51 persen

Berdasarkan hasil tersebut masyarakat dapat memilih bahan untuk membuat masker yang sesuai dan nyaman ketika dipakai, selain itu masker harus menutup rapat/pas di wajah sehingga dapat membantau menghalau virus. Kain kaus katun menjadi pilihan banyak masyarakat karena selain kainnya yang halus juga tidak panas ketika dipakai sehingga memberikan kenyamanan saat menjalankan aktifitas. Hal terpenting dalam pencegahan Covid-19 ini tidak cukup dengan memakai masker saja akan tetapi harus dibarengi dengan sering mencuci tangan dengan sabun dan tetap menjaga physical distancing.

Daftar Pustaka:

- [1] Davies Anna. 2013. Testing the Efficacy Homemade Mask: would They Protect in an influenza pandemic?. *Jurnal Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(4). 413-418
- [2] Dewi, N.A. & Utami, S. (2020). The perancangan Masker kain sebagai alat pelindung diri dalam sistem sustainable fashion. *Jurnal Da Moda*, 1(2), 32-41
- [3] Muthia, Amalia. Perancangan Masker Sebagai Alat Pelindung Diri Bagi Pengendara Sepeda Motor Wanita. *Atrat*, 5(3), 2339-1642
- [4] BNPB Indonesia, (1 April 2020). Protokol Pemakaian masker diakses 26 Mei 2020
- Ihsanudin, (06 April 2020). Jokowi: Semua Orang yang Keluar Rumah Wajib Pakai Masker. Diakses tanggal 26 Mei 2020.
- [5] Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. Diakses tanggal 06 April 2020 *Who.int*, novel-coronavirus. Internet: <http://www.who.int/Indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public.2020>. diakses 26 Mei 2020



WASH YOUR HANDS

#StopTheSpread

Use soap
and water
for at least
20 seconds



Source: World Health Organization

Menggaet Wajah Baru Petani Indonesia, Petani petani Milenial di Musim Pandemi Corona (COVID-19)

Aisyah Trees Sandy
Universitas Mulawarman



Kondisi pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia termasuk Indonesia, memunculkan berbagai tantangan bagi pemerintah untuk masyarakat. Pandemi yang berjalan hingga saat ini memberikan dampak di berbagai sektor. Dampak virus ini berhasil mempengaruhi berbagai sektor, misalnya sektor pariwisata, transportasi, perdagangan hingga sektor pertanian. Pertanian menjadi salah satu sektor yang mengalami dampak tersebut. Pemerintah Indonesia dihadapkan pada tantangan besar yaitu tantangan dalam sektor pertanian. Tantangan dalam sektor pertanian ini melingkupi kuantitas pasokan pangan yang harus bisa dijangkau masyarakat dalam kondisi krisis ini, serta tantangan menjaga kestabilan kesejahteraan petani.

Kebutuhan pangan berbanding lurus dengan jumlah penduduk, maka meningkatnya jumlah penduduk Indonesia juga mempengaruhi jumlah permintaan bahan pangan. Selain meningkatnya kebutuhan pangan, ternyata di luar kondisi pandemi saat ini, Indonesia menghadapi tantangan kerentanan pangan. Data kerentanan pangan dari hasil sensus ekonomi nasional dari Badan Pusat Statistik pada bulan Maret 2019 menunjukkan bahwa tingkat ketahanan pangan 50% dari seluruh provinsi di Indonesia masih tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan dengan pengeluaran rata-rata per kapita untuk kebutuhan pangan lebih besar dibandingkan kebutuhan non pangan.



Gambar 1. Provinsi dengan Ketahanan Pangan Terendah dari Pengeluaran Pangan Per Kapita Sebulan, Maret 2019

Sumber : Susenas Maret 2019, BPS : Diolah oleh Litbang Kompas/DEW

Data tersebut menunjukkan bahwa dalam keadaan normal pun, Indonesia masih memiliki tantangan tentang kerentanan pangan, apalagi di musim pandemi yang tantangannya lebih berat. Kondisi pandemi saat ini mungkin menjadi tantangan dan dilema bagi sektor pertanian. Peluang besar dalam produk pangan terbuka lebar, namun terkendala tantangan pembatasan sosial berskala besar yang memberikan dampak buruk bagi petani karena menurunnya harga produk pertanian di pasar. Sektor pertanian dan bahan pangan akan menjadi topik utama selama pandemi setelah isu ekonomi nasional dan global. Sektor pertanian menjadi jawaban atas berbagai persoalan bahan pangan. Para petani akan sangat diharapkan untuk terus berjuang dalam memenuhi kebutuhan masyarakat dalam skala lokal hingga nasional. Peran sektor pertanian selama pandemi berlangsung berada di garda terdepan setelah sektor kesehatan. Perjuangan para petani dalam membantu mengamankan kuantitas dan kualitas bahan pangan juga sangat perlu diapresiasi. Peluang sektor pertanian yang luar biasa ini bisa menjadi salah satu peluang untuk menarik anak-anak muda untuk bergabung di sektor pertanian atau menjadi petani milenial. Regenerasi petani Indonesia sangat perlu dilakukan untuk memberikan peluang usaha baru bagi anak muda, khususnya generasi milenial. Regenerasi sangat perlu dilakukan karena menjadi kunci keberlanjutan. Regenerasi merupakan isu krusial dalam relasi pedesaan-perkotaan, regenerasi memainkan peranan penting

dalam keuletan dan adaptasi usaha, serta kunci strategis bagi rumah tangga dalam mengelola risiko dan perluasan usaha.² Petani-petani muda dari kalangan milenial harus mulai dibangkitkan dengan mengubah paradigma lama tentang petani. Paradigma tentang petani secara umum yaitu berkuat dengan lumpur, di bawah terik matahari, kotor dan sebagainya sehingga bisa memunculkan kesan bahwa menjadi petani itu tidak keren bagi anak muda. Hal ini yang menyebabkan rendahnya regenerasi petani di Indonesia dari kalangan anak muda, maka diperlukan upaya untuk mengubah pandangan tentang petani.

Petani bukan lagi profesi kumal dan kusam. Petani bukan lagi profesi dengan masa depan muram dan suram. Teknologi pertanian pun terus berkembang. Indonesia membutuhkan anak-anak milenial yang berani menjadi petani. Potensi Indonesia sebagai negara agraris tidak boleh musnah begitu saja. Generasi milenial harus dipikat dan ditarik agar melirik dunia pertanian cerdas. Bisa sebagai pengurai data raksasa (bigdata), bisa sebagai petani milenial. Bisa bertani hidroponik, bisa bertani akuaponik, bisa juga bertani dalam ruangan. Kaum milenial juga mestinya tidak usah khawatir lagi. Menjadi petani tidak harus berkubang di lumpur.²

Kondisi Indonesia yang sedang menghadapi pandemi ini seharusnya bisa dimanfaatkan anak-anak muda untuk mengambil peluang usaha mandiri sekaligus bentuk pengabdian

terhadap bangsa. Peluang usaha mandiri dimaksudkan untuk melatih anak-anak muda untuk membuat inovasi dan kreatifitas dalam sektor pertanian sekaligus membuka lapangan usaha, sedangkan pengabdian dimaksudkan untuk mengajak anak-anak muda mengambil peran untuk membantu bangsa dalam menghadapi pandemi melalui sektor pertanian dengan menghasilkan produk sayuran, buah dan bahan pangan lainnya yang sehat untuk masyarakat.

Dalam hal ini juga sangat diperlukan dukungan dari pemerintah dan pemangku kebijakan untuk mendukung anak-anak muda agar berkreasi dalam sektor pertanian dengan berbagai keterampilan dan keahlian yang melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pemerintah juga harus mendukung berbagai kegiatan sektor pertanian dari hulu hingga ke hilir sehingga bisa memberikan banyak manfaat. Pemerintah juga perlu melibatkan berbagai perguruan tinggi dan lembaga penyuluhan untuk anak-anak muda, serta berbagai penunjang kegiatan agribisnis. Anak-anak muda khususnya generasi milenial juga harus bisa tertantang dan berminat melakukan kegiatan produktif selama pembatasan sosial skala besar, salah satunya mencoba berlatih bercocok-tanam atau memelihara ikan di lingkungan rumah baik. Hal ini perlu dilakukan mengingat diperlukannya ketahanan pangan di masa pandemi ini. Kita harus menjadikan sektor pertanian menjadi salah satu sektor yang berkelas karena kebutuhan pangan sangat diperlukan setiap hari oleh masyarakat.

HOW CAN I PROTECT MYSELF

AGAINST COVID-19?

Wash your hands **frequently**

Avoid touching your eyes, nose, and mouth

Avoid crowded places and put space between yourself and others

Cough or sneeze into your **bent elbow or a tissue**

If you have fever, cough, or difficulty breathing, **seek care early.** Call beforehand and follow medical advice.



Peranan Teknologi Informasi dan Komunikasi Saat Perubahan Dunia di Masa Covid-19

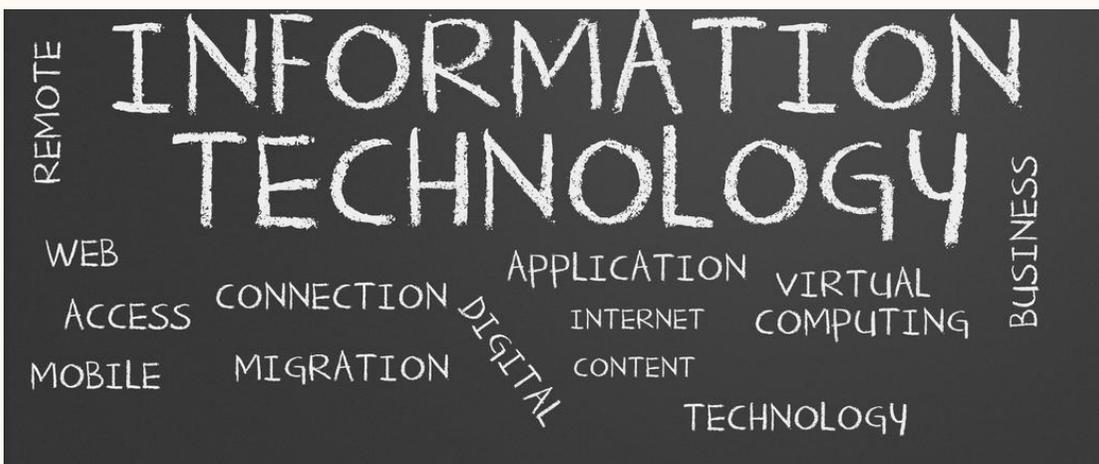
Feiliana Tan
STIMIK Indonesia Banjarmasin



PENDAHULUAN

Permasalahan yang berhubungan dengan virus corona (Covid-19) masih menjadi topik perbincangan, baik di tingkat lokal, nasional, dan internasional. Penyebaran virus sangat masif, sehingga menurut informasi resmi pemerintah hingga 28 Mei 2020, jumlah kasus positif Covid-19 di seluruh dunia mencapai lebih dari 5,5 juta di 217 negara. Di Indonesia sendiri angka terkonfirmasi sebanyak 24.538 kasus.

Dampak pandemi Covid-19 terjadi di berbagai sektor, seperti kesehatan, perdagangan, pariwisata, pertambangan, property, manufaktur, pendidikan, transportasi, dan lain-lain. Jumlah yang menganggur mencapai ratusan juta di dunia. Untuk membuat kehidupan tetap berjalan, maka peran teknologi informasi dan komunikasi diperlukan di masa pandemi ini.



PEMBAHASAN

Physical Distancing di masa pandemi Covid-19 dapat menghambat laju pertumbuhan dan kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan, selain itu juga membuat banyak perubahan perilaku masyarakat dalam berbagai hal. Di awal kehadiran virus corona di Wuhan, China, ada tuduhan ini sebagai bagian dari konspirasi politik. Namun, ketika wabah menjadi pandemi, akhirnya dunia ingin kembali pada sains sejati. Direktur YIMBY Law, Sonja Traus memprediksi sampai 35 tahun ke depan manusia akan kembali menghargai kepakaran para ilmuwan. Berikut ulasan beberapa peranan teknologi informasi dan komunikasi di masa penyebaran Covid-19:

1. Membantu pekerjaan tim medis.

Teknologi yang digunakan yaitu:

a. Robot, digunakan oleh banyak rumah sakit di dunia untuk memberi makanan, obat-obatan, dan persediaan lain kepada pasien. Perawat robot juga membantu mendisinfektan rumah sakit, memeriksa suhu pasien dan menjawab pertanyaan umum. Perguruan tinggi terkemuka di Indonesia, ITS dan Universitas Air Langga membuat robot ini bisa dikontrol melalui ponsel, robot dilengkapi monitor yang bisa memfasilitasi komunikasi dua arah antara tenaga medis dan pasien. Pengoperasian robot memerlukan 1 ruang kontrol yang ditempati petugas-petugas operator.

b. Artificial Intelligence. Komisi Kesehatan Hubei di Tiongkok mengklaim tidak lagi mengandalkan tes darah untuk mendeteksi Covid-19, tetapi menggunakan pindai CT (Computed Tomography). Alat tersebut diproduksi dengan nama Axial AI. Alat ini telah digunakan di rumah sakit khusus Covid-19 di Wuhan, yaitu Huo Shen Shan dan Lei Shen Shan Hospital. Alat ini bentuknya lebih kecil dari CPU, dilengkapi dengan monitor dan dipasang pada pindai CT untuk memindai paru-paru pasien. Axial AI secara otomatis menganalisis hasil foto CT scan dalam waktu 10 detik dengan akurasi lebih dari 90%. Axial AI dapat memberi kesimpulan apakah kondisi pasien membaik atau memburuk, sehingga memungkinkan pasien mendapat penanganan lebih dini dan konsisten.

2. Membantu melacak penyebaran virus.

Beberapa negara membuat aplikasi dan peralatan yang dapat melacak penyebaran virus, contohnya:

a. Australia meluncurkan aplikasi yang bernama COVIDSafe menggunakan sinyal nirkabel bluetooth. Jadi aplikasi ini memungkinkan pejabat kesehatan untuk mengakses informasi penting tentang interaksi seseorang jika tertular virus. Data dari semua nomor ponsel yang dideteksi berjarak 1,5 meter selama 15 menit atau lebih dari orang yang terinfeksi akan disimpan.

b. China membuat aplikasi dengan cara pengguna memindai kode QR untuk berbagi informasi tentang status kesehatan dan riwayat perjalanan mereka. Kode-kode ini harus dipindai sebelum menaiki bus, kereta, kantor, bandara, hingga kompleks perumahan mereka sendiri. Aparat kepolisian di Chengdu, Provinsi Sichuan menggunakan helm pintar untuk mendeteksi suhu tubuh, alat ini pada dasarnya memiliki fungsi yang sama dengan thermal scanner. Drone yang dilengkapi sensor panas juga digunakan untuk menemukan orang sakit yang berjalan di tempat umum. Drone juga dapat menangkap rekaman video orang-orang yang melanggar pedoman jarak sosial negara tersebut. Warga China juga menggunakan program peta dan penelusur perjalanan untuk menghindari daerah yang terkena infeksi virus corona. Aplikasi ini bernama Quanturban & Epidemic Situation. Aplikasi ini bekerja dengan mengadopsi informasi resmi di lingkungan tempat terjadinya kasus virus corona.

Kunci lain untuk menghentikan virus adalah mampu mendeteksi penyakit. Perusahaan seperti Inversion bekerja sama dengan Alibaba untuk menggunakan Big Data dan riwayat pasien, sehingga mereka berhasil mengidentifikasi orang-orang yang terinfeksi Covid-19 dengan tingkat keberhasilan di atas 90%.

c. India meluncurkan aplikasi AarogyaSetu untuk membantu pelacakan pasien Covid-19. Ada 11 bahasa tersedia di aplikasi ini dan diluncurkan di Android dan iOS, menggunakan teknologi Bluetooth

yang memungkinkan orang untuk memeriksa apakah ada virus corona di sekitar mereka.

d. Korea Selatan menjalankan Covid-19 *Smart Management System* (SMS) yaitu sebuah sistem pelacakan kontak yang berjalan melalui aplikasi ponsel pintar. Sistem ini membantu pihak berwenang dalam menganalisis pergerakan pasien yang terkena dampak dan mereka yang berada di karantina. Korea Selatan juga menyertakan gelang elektronik bagi mereka yang abai terhadap perintah karantina rumah.

e. Indonesia cepat tanggap dengan meluncurkan aplikasi bernama PeduliLindungi. Aplikasi ini menggunakan data yang diproduksi oleh smartphone dengan bluetooth aktif dan GPS untuk merekam informasi yang dibutuhkan. PeduliLindungi akan dipasang ke ponsel milik pasien positif Covid-19 yang kemudian akan mencatat pergerakan pasien tersebut selama 14 hari ke belakang. Aplikasi ini akan mendeteksi nomor ponsel yang pernah berada di sekitar pasien positif tersebut. Orang-orang yang terdeteksi pernah berada di satu lokasi dengan pasien akan mendapat notifikasi/ peringatan melalui sms blast, kemudian penerima notifikasi harus menjalankan protokol ODP.

3. Membantu pencegahan dan pembersihan virus di berbagai wilayah.

Negara-negara di dunia melakukan pembersihan wilayah dari virus corona dengan berbagai peralatan berbasis teknologi, di antaranya drone. China mengandalkan drone untuk menyemprotkan cairan disinfektan ke kota-kota dan desa-desa yang terdampak virus corona. Drone juga bisa berpatroli di trotoar dengan pengeras suara yang memperingatkan penduduk untuk mengenakan masker, juga dioperasikan di jalan dengan Scan QR yang dapat dipindai oleh pengemudi dengan smartphone mereka untuk mendapatkan informasi kesehatan.

4. Mempercepat era kebangkitan telemedicine.

Kepala Departemen Etika Kedokteran dan Kebijakan Kesehatan Universitas Pennsylvania, Ezekiel J. Emanuel berpendapat bahwa wabah Corona menjadi awal kebangkitan dari telemedicine. Dengan aplikasi

pasien bisa video call dengan dokter tanpa harus menunggu di ruang tunggu dan otomatis jauh dari pasien lain yang kemungkinan bisa menuliri virus. Berbagai aplikasi kedokteran kini menawarkan konsultasi dokter online dengan dokter bersertifikat, dimana resep dan obat bisa dikirim dengan kurir. Telemedicine di Indonesia telah memiliki 12 layanan perusahaan kesehatan digital yang tergabung dalam Indonesia Telemedicine Association. Jubir pemerintah untuk Covid-19 Achmad Yurianto menyebutkan bahwa sudah lebih dari 300 ribu masyarakat yang telah memanfaatkan telemedicine.

5. Mempermudah penyebaran informasi.

Dengan adanya gadget, media televisi, dan radio, mempermudah penyebaran berbagai berita/informasi terkait virus Covid-19. Platform media sosial dinilai lebih efektif menjangkau masyarakat, sehingga dapat memantau bagaimana perkembangan penyebaran dan korban. Pemerintah pun lebih mudah menyebarkan kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan. Pemerintah Indonesia melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan Virus Corona meluncurkan situs www.covid19.go.id sebagai sumber informasi resmi mengenai penanganan Covid-19. Data statistik mengenai mengenai jumlah kasus positif diperbarui secara realtime.

6. Memberi kenyamanan dan bersosialisasi saat *Work From Home* (WFH).

Masyarakat yang aktif bersosialisasi secara tatap muka langsung, tentu merasa terkekang saat disuruh diam di rumah. Dalam hal ini peran teknologi membuat sebagian masyarakat nyaman di rumah karena bisa membuka situs web, bermain game, nonton film, belajar dengan tutorial, dan sebagainya. Peran teknologi informasi untuk melakukan sosialisasi lebih terasa. Masyarakat bisa melakukan kontak dengan teman atau keluarga secara online.

7. Membantu kegiatan belajar siswa dan mahasiswa.

Menurut Prof. Dr. Adiwijaya, Rektor Telkom University, sekitar 7,5 juta mahasiswa dan hampir 45 juta pelajar di Indonesia "dipaksa" melakukan pembelajaran di rumah.

Perubahan yang sangat drastis karena selama ini 100% dilakukan dengan tatap muka. Teknologi berbasis internet menjadi pahlawan untuk mengurangi kekusutan waktu belajar yang terhenti. Beberapa hal yang terkait dengan ini di antaranya:

a. Guru dan dosen dapat memberikan/menjelaskan materi pelajaran ataupun tugas melalui media sosial. Dosen dan mahasiswa juga dapat berinteraksi untuk konsultasi PKL dan skripsi secara online. Aplikasi zoom dan google meet menjadi booming di masa corona ini. Pengamat pendidikan Budi Trikorayanto menilai situasi dan kondisi pendidikan di tengah pandemi Covid-19 telah membuka mata masyarakat bahwa arah pendidikan harus menuju ke sistem edukasi 4.0, yaitu pendidikan jarak jauh yang tidak lagi terikat pada standar kurikulum, melainkan pengembangan minat dan bakat siswa. Plt. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Nizam menyatakan hasil survei bahwa 94,73% mahasiswa di Indonesia sudah melakukan pembelajaran secara daring.

b. Satu hal yang dekat dengan kegiatan belajar adalah buku. Pembatasan sosial akibat pandemi mengakibatkan industri perbukuan mandek, bahkan penjualan buku di berbagai negara turun drastis. Di Indonesia penjualan buku turun sekitar 40-70% sejak Maret 2020 (menurut Ketua Komite Buku Nasional 2016-2019). Menyikapi terpuruknya industri perbukuan nasional, Yayasan Tujuh Belas Ribu Pulau Imaji meminta kepada pemerintah Indonesia agar memberikan dukungan dana bagi industri perbukuan untuk membuka akses membaca gratis secara online dan mengonversi buku terbitan ke dalam bentuk digital, audio, video, dan program online agar mudah diakses. Mengubah buku menjadi e-book atau audio book tidaklah mudah karena memerlukan biaya besar, lagipula tidak semua penerbit siap dengan sistem penjualan e-commerce. Jika persoalan virus Corona ini tidak cepat selesai, maka mau tidak mau sistem konvensional dalam produksi dan pemasaran buku akan berubah drastis.

c. Pendaftaran siswa dan mahasiswa baru dilakukan secara online. Contohnya Sistem Informasi Aplikasi Pendidikan Penerimaan Peserta Didik Baru / SIAP PPDB Online 2020/2021 dengan situs siap-ppdb.com.

Sistem ini telah dirancang sebagai pusat pengelolaan informasi penerimaan peserta didik baru online mulai dari proses pendaftaran, seleksi, sampai dengan pengumuman hasil seleksi. Saat ini belum seluruh kota atau kabupaten di Indonesia tergabung dengan siap-ppdb.com karena ada beberapa wilayah yang koneksi internetnya belum memadai. Adapun situs www.snmpn.ac.id dapat memandu pendaftaran online SNMPTN, sedangkan situs www.sbmptn.ac.id dapat memandu pendaftaran online SBMPTN.

8. Membiasakan ceramah, seminar, dan ibadah secara online.

Salah satu kebiasaan baru yang saat ini sering dilaksanakan adalah seminar berbasis online / webinar (web dan seminar). Peserta bisa memanfaatkan webinar untuk menambah berbagai ilmu dengan menghidrinya secara online di manapun. Topiknya bisa tentang sains, bisnis, agama, politik, kesehatan, sosial, dan lain-lain. Cara ini menghemat biaya dibanding seminar offline. Ceramah online juga banyak menggunakan Facebook, Instagram, dan YouTube. Demikian pula kegiatan ibadah, di masa pandemi ini banyak menggunakan cara online, untuk menghindari banyak berkumpul saat ibadah atau upacara keagamaan.

9. Mempermudah transaksi dan promosi.

a. Belanja online menjadi kebiasaan sebagian masyarakat di masa pandemi ini. Kebiasaan ini dapat mengurangi risiko penularan karena tidak perlu ke pasar atau mall. Kelebihan lain adalah memudahkan menemukan barang yang diperlukan melalui aplikasi belanja online dan menghindarkan untuk menyentuh uang secara langsung. Dilansir dari neilpatel.com, transaksi untuk sektor makanan, kesehatan, dan farmasi meningkat signifikan.

b. Para nasabah bank mendapat kemudahan untuk transfer dana dan beralih ke transaksi digital. Sebagai contoh PT. BNI (Persero) Tbk melalui Direktur Bisnis Konsumer BNI Corina Leyla Karnalies menyebutkan bahwa pertumbuhan transaksi digital pada kuartal pertama 2020 meningkat 31% dibanding periode yang sama tahun 2019.

Bank BUMN ini juga mencatat kenaikan transaksi digital pada layanan korporasi, yaitu BNI Direct yang naik 50% dibanding periode yang sama tahun 2019. Corporate Secretary PT. BRI (Persero) Tbk, Amam Sukriyanto menyatakan ada kenaikan transaksi digital berdasarkan data 3 bulan terakhir, yaitu pada bulan Maret 2020 meningkat 61% dibanding pada Januari 2020.

c. Indonesia membuat Mesin Pintar Akses untuk Bangsa menggunakan teknologi digital internet of things (IoT). Ada 1000 mesin pintar disebar Kominfo di beberapa kota. Mesin ini bisa untuk melakukan pembayaran transaksi sehingga mengurangi interaksi antara kasir dan pengunjung. Mesin ini menggunakan teknologi Artificial Intelligence & Augmented Reality (AR). Setiap mesin memiliki dua fitur utama, untuk akses dan informasi.

d. Kegiatan promosi yang biasanya dilakukan secara langsung, pada masa pandemi ini berhenti, tapi para pebisnis menggunakan teknologi agar promosi tidak berhenti total. Contoh kasusnya pada pelaku industri properti, menurut hasil dari Rumah.com Consumer Sentiment Study H1-2020, portal properti menjadi instrumen favorit bagi para pencari rumah. Country Manager Rumah.com, Marine Novita mengatakan komunikasi antara calon pembeli dengan agen properti maupun pengembang bisa menggunakan video call atau video conference jika banyak pihak yang akan mengikutinya. Untuk melihat properti yang mereka incar dapat menggunakan teknologi virtual reality. Dengan layanan ini pengembang bisa menampilkan gambar dan video proyek propertinya dengan 3D Showcase. Denah rumah atau apartemen ditampilkan dalam bentuk 3 dimensi layaknya rumah boneka dengan atap terbuka. Dengan cara ini calon pembeli properti dapat melakukan survei properti kapan saja dan dimana saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan ulasan di bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa teknologi informasi dan komunikasi sangat membantu warga dunia saat menghadapi pandemi Covid-19. Kemudahan, kecepatan, dan keamanan yang ditawarkan oleh teknologi tersebut menjadi keunggulan agar digunakan. Teknologi informasi dan komunikasi sangat membantu dalam pekerjaan tim medis, melacak penyebaran virus, pencegahan dan pembersihan virus, telemedicine, mempermudah penyebaran informasi, kegiatan belajar siswa dan mahasiswa, seminar, memberi kenyamanan dan bersosialisasi, transaksi dan promosi.

Grocery Shopping

- Keep at least 2m distance from others
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth
- Sanitize handles of trolleys or baskets before shopping
- Once home, wash your hands thoroughly before putting away your purchases, then again after



Washing fruit and vegetables

- Wash your hands with soap and water before handling any produce
- Wash fruit and vegetables thoroughly with clean water



Source: World Health Organization

Urgensi Upgrade Skills Bagi Narapidana di Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Sarjono

Universitas Negeri Malang



A. Pentingnya Pengembangan SDM

Perkembangan suatu bangsa ditentukan oleh kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Dalam hal ini, tanpa terkecuali SDM yang berstatus sebagai warga binaan pemasyarakatan. Setiap tahunnya LAPAS senantiasa melakukan upaya untuk meningkatkan kualitas SDM warga binaannya. Upaya pengembangan SDM merupakan upaya terencana yang dilakukan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kompetensi maupun kualitas seseorang (Marwansyah, 2000). Berbagai upaya pengembangan SDM bagi warga binaan dilakukan untuk mengembalikan rasa percaya diri warga binaan, harga diri, maupun keterampilan para warga binaan pemasyarakatan (Equatora, 2018).

Pentingnya mengembalikan rasa percaya diri dan meningkatkan kemandirian bagi warga binaan pemasyarakatan mendorong LAPAS untuk membuka peluang kerjasama pengadaan pelatihan berkelanjutan bagi warga binaannya. Berbagai bentuk pelatihan yang dilaksanakan diharapkan mampu menyalurkan potensi serta meningkatkan keterampilan para warga binaan pemasyarakatan (Yudiana, 2019; Apriansyah, 2016). Sehingga diharapkan dengan adanya pelatihan, warga binaan digodok untuk menjadi pribadi yang lebih baik, terampil, dan mandiri (Ningtyas, 2015).



Pengembangan SDM melalui pembinaan dan pelatihan untuk memberikan keterampilan pada warga binaan merupakan salah satu modal yang dapat digunakan oleh narapidana pasca bebas dari LAPAS. Mengingat, masih banyak warga binaan yang cenderung tidak memiliki pekerjaan pasca bebas, sehingga diperlukan modal keterampilan untuk dapat kembali eksis dalam masyarakat dengan secara mandiri bekerja dan bersosialisasi.

B. Dampak Covid-19 bagi Narapidana di Indonesia

Kasus Covid-19 pertama muncul secara global pada awal tahun 2020. Setelah sebelumnya untuk pertama kalinya diidentifikasi di Wuhan pada akhir tahun 2019. Kemunculan Covid-19 sangat menggemparkan dunia mengingat akibat yang ditimbulkannya cukup besar (Yuliana, 2020). Pada awal kemunculan Covid-19 cukup cepat menyebar hingga 190 negara (Susilo, 2020; Yunus, 2020). Kondisi ini jelas mengidentifikasi bahwa kasus Covid-19 bukanlah kasus sederhana yang bisa begitu saja diacuhkan. Banyak pihak, khususnya pemerintah yang harus mengambil langkah strategis dalam pengambilan kebijakan guna mencegah persebaran Covid-19 di Indonesia. Salah satu kebijakan yang diambil oleh pemerintah yaitu terkait pengkondisian LAPAS di seluruh wilayah Indonesia. Mengingat kapasitas LAPAS di sebagian besar wilayah Indonesia banyak yang kurang ideal. Oleh karenanya beberapa kebijakan diambil oleh pemerintah, beberapa diantaranya dengan mengurangi jumlah warga binaan di LAPAS melalui remisi, asimilasi, ataupun kebijakan lain terkait pembebasan narapidana. Remisi sendiri merupakan hak setiap narapidana (Simarmata, 2011). Sedangkan asimilasi adalah kegiatan pembinaan narapidana yang berkaitan dengan proses berbaur di masyarakat (Jufri, 2010).

Segala bentuk kebijakan yang diambil oleh pemerintah tidak jauh dari pro dan kontra. Di satu sisi kebijakan pengurangan jumlah narapidana di LAPAS disambut baik oleh para narapidana karena mereka bisa lebih cepat bebas.

Di sisi yang lain, pembebasan secara besar-besaran hampir di seluruh wilayah Indonesia menyebabkan tingkat keamanan masyarakat terganggu karena meningkatnya angka kriminalitas. Pasalnya, kondisi ini diperparah dengan minimnya lapangan pekerjaan dan keterampilan yang dimiliki oleh bekas narapidana pada saat mereka bebas.

Kebijakan yang diambil pemerintah dengan membebaskan narapidana dalam jumlah besar erat kaitannya dalam pencegahan Covid-19 di dalam wilayah LAPAS. Mengingat jumlah narapidana yang cukup banyak dapat meningkatkan resiko penularan / persebaran di dalam kawasan LAPAS. Namun cukup disayangkan bahwa pembebasan para narapidana secara besar-besaran belum disertai solusi untuk pengembangan narapidana pasca bebas. Alhasil, bukan justru mencegah persebaran Covid-19 di kawasan LAPAS, namun justru menambah tantangan baru dengan meningkatnya angka kriminalitas di masyarakat yang disebabkan para narapidana harus bertahan hidup di tengah-tengah pandemi Covid-19 ini.

C. Upgrade Skill Narapidana di Era Covid-19

Pada tahun 2020 ini, terlebih pada masa pandemi Covid-19, sudah seharusnya fokus pengembangan SDM bagi warga binaan memperhatikan unsur-unsur tambahan yakni kesehatan narapidana. Sehingga jika selama ini pendampingan, pembinaan, dan pelatihan yang biasa diberikan hanya terkait keterampilan dalam hal umum, maka mulai tahun 2020 para narapidana harus dibekali keterampilan tambahan untuk menunjang kesehatan seluruh warga binaan di LAPAS di seluruh Indonesia. Keterampilan tambahan ini dikhususkan agar warga binaan mampu secara mandiri merespon dan bertindak baik dalam menghadapi ancaman virus Covid-19.

Adapun beberapa keterampilan yang dapat diupgrade oleh para narapidana yaitu ketrampilan umum meliputi keterampilan menjahit, memasak, mengelas, mengecor, perkayuan, pertanian, perternakan, budidaya ikan,

tata kelola taman, menganyam, merias, merangkai bunga/ buket, merangkai parcel, keterampilan potong rambut, keterampilan elektronik, pertukangan, dll. Semua keterampilan umum tersebut minimal satu atau dua harus dikuasai oleh narapidana guna sebagai bekal diri untuk bertahan di masyarakat baik untuk membuka usaha sendiri/ melamar pekerjaan.

Selanjutnya beberapa keterampilan yang dapat diupgrade dan berkaitan langsung dengan Covid-19 yaitu keterampilan menjahit/ membuat masker mandiri, membuat face shield/ penutup wajah, membuat hand sanitizer, merakit bilik sterilisasi, membuat desinfectan, dan keterampilan dalam mengelola kesehatan bersama dengan memahami prosedur protokol pencegahan Covid-19. Segala bentuk ketrampilan ini minimal harus dipahami oleh para narapidana guna pencegahan Covid-19 khususnya di dalam kawasan LAPAS. Pasalnya apabila narapidana menguasai keterampilan tersebut maka LAPAS akan mampu secara mandiri memproduksi masker, face shield, hand sanitizer, APD, desinfectan, maupun memiliki bilik sterilisasi pribadi. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan potensi kesehatan dan keselamatan narapidana di LAPAS seluruh Indonesia.

Daftar Rujukan

Apriansyah, Nizar. 2016. Peningkatan Kemampuan Petugas Pemasarakatan dalam Menanggulangi Peredaran Narkoba di LAPAS dan rumah Tahanan Negara. *Jurnal Penelitian Hukum DE JURE*. 16(4): 395-409.

Equatora, Muhammad Ali. 2018. Efektifitas Pembinaan Kemandirian Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial EMPATI*. 7(1): 20-26.

Jufri, Ely Alawiyah & Anisariza, Nelly Ulfah. 2010. Pelaksanaan Asimilasi Narapidana di LAPAS Terbuka Jakarta. *Jurnal Hukum*. 8(1): 1-25.

Marwansyah dan Mukkarin. (2000) *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung, Politeknik Bandung.

Ningtyas, Erina Suhesti; Gani, Abd. Yuli Andi; & Sukanto. 2015. Pelaksanaan Program Pembinaan Narapidana pada LAPAS dalam Rangka Pengembangan SDM. *Jurnal Administrasi Publik*. 1(6): 1266-1275.

Simarmata, Berlian. 2011. Pemberian Remisi Terhadap Narapidana Koruptor dan Teroris. *Jurnal Mimbar Hukum*. 23(3): 501-519.

Susilo, Adityo dkk. 2020. Corona Virus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal penyakit Dalam Indonesia*. 7(1): 45-68.

Yudiana, Intan Aliffia; Cikusin, Yaqub; dan Sekarsari, Retno Wulan. 2019. Pembinaan Narapidana dalam Pengembangan SDM di LAPAS Kelas 1 Malang. *Jurnal Respon Publik*. 13 (5): 16-23.

Yuliana. 2020. Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Wellness and Healthy Magazine*. 2(1): 187-192.

Yunus, Nur Rohim & Rezki, Annissa. 2020. Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Covid-19. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*. 7(1): 227-238.

WHEN

WHEN

WHEN

**to use
a mask**

**If you're healthy,
wear a mask only if
you're taking care
of a person with
suspected 2019-
NCOV infection**

**If you wear a mask,
then you must know
how to use it and
dispose of it
properly.**

**Wear a mask if you
are coughing or
sneezing**

**Combine wearing of
masks with frequent
hand-cleaning using
soap and water or
alcohol-based hand
rubs**

#STOPHESPREAD



Solusi Ekonomi Islam Menghadapi Covid-19

Nurul Fadhilah

Institut Agama Islam Negeri Samarinda



Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2. Virus ini berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada bulan Desember 2019, dan ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Maret 2020. Data WHO, hingga 29 Mei 2020, kasus covid-19 terlapor berjumlah 5.704.736 kasus, termasuk 357.736 kematian.

Banyak negara yang sudah mengambil keputusan ekstrem yaitu memberlakukan "lockdown" dan beberapa kebijakan masif untuk mencegah penyebaran virus ini. Indonesia hingga saat ini memilih untuk tidak melakukan lockdown dengan pertimbangan dampak stabilitas ekonomi negara. Pemerintah Indonesia menghimbau untuk melakukan physical/social distancing, seperti bekerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah di rumah, yang disebut work from home (WFH). Namun reaksi pasar atas kondisi tanpa lockdown ternyata tetap mempengaruhi stabilitas ekonomi.

Berita Nasional.Kontan.co.id menyebutkan Kementerian Keuangan setidaknya mencatat ada delapan mudharat yang disebabkan oleh wabah virus tersebut. Pertama, sampai 11 April lebih dari 1,5 juta karyawan putus kerja. Kedua Purchasing Managers Index (PMI) menurun. Ketiga 12.703 penerbangan dibatalkan sepanjang Januari-Februari. Keempat sekitar Rp 207 miliar kehilangan pendapatan di sector pelayanan udara. Kelima, angka turis menurun hingga 6.800 per hari. Keenam, Perhimpunan Hotel dan Restoran Indonesia memperkirakan penurunan tingkat okupansi di sekitar 6.000 hotel di Indonesia dapat mencapai 50% yang dapat mempengaruhi turunnya devisa pariwisata lebih dari setengah tahun lalu. Ketujuh, impor Indonesia sepanjang Januari-Maret 2020 turun 3.7% year to date (ytd). Kedelapan, inflasi pada bulan Maret 2020 tercatat sebesar 2.96% year on year disumbang oleh kenaikan harga emas perhiasan

serta beberapa harga pangan yang melonjak.

Dengan kondisi ini, timbul pertanyaan : bagaimana Indonesia mampu melaluinya? Apa yang dimiliki bangsa ini agar mampu bertahan di tengah gelombang wabah yang belum pasti kapan akan berakhir?

Bangsa kita memiliki populasi muslim terbesar di dunia, umat Islam dapat memberikan peran terbaiknya melalui berbagai bentuk atau model filantropi dalam Ekonomi Islam. Peran ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan ekonomi yang terjadi dan seluruh masyarakat, khususnya umat muslim, dapat ikut serta berkontribusi dalam memulihkan masalah tersebut. Di antara solusi yang dapat ditawarkan dalam konsep Ekonomi Islam yaitu :

Pertama, memaksimalkan pemanfaatan bantuan. Penyaluran bantuan secara langsung perlu dilakukan sebagai bentuk peran ekonomi Islam terhadap masyarakat. Penyaluran bantuan langsung tunai dapat berasal dari zakat, infak dan sedekah, baik yang berasal dari unit-unit pengumpul zakat maupun dari masyarakat. Penyalurannya dapat difokuskan kepada orang miskin yang terdampak COVID-19 secara langsung.

Kedua, penguatan wakaf uang baik dengan skema wakaf tunai, wakaf produktif maupun waqf linked sukuk perlu ditingkatkan. Badan Wakaf Indonesia (BWI) perlu bekerja sama dengan lembaga keuangan syariah untuk mempromosikan skema wakaf ini agar dapat digunakan sebagian untuk pembangunan berbagai infrastruktur berbasis wakaf seperti Rumah Sakit Wakaf (RSW) khusus korban COVID-19, masker wakaf, Alat Pelindung Diri (APD) wakaf, poliklinik wakaf, Rumah Isolasi Wakaf (RIW), dan lainnya. Manajemen wakaf harus dilakukan secara profesional, sehingga wakaf dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan.

Ketiga, memberikan bantuan modal usaha. Di tengah-tengah krisis, tidak sedikit sektor usaha atau Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) yang berjuang agar tetap eksis. Usaha ini seringkali sulit bertahan karena keterbatasan permodalan. Pemberian modal usaha diharapkan sebagai sarana mengurangi dampak krisis. Pemberian bantuan modal usaha ini dapat diberikan oleh perbankan/Lembaga keuangan Syariah.

Selain itu, pemberian modal perlu dikuatkan dengan pendampingan sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

Keempat, pengembangan teknologi finansial syariah untuk memperlancar likuiditas pelaku pasar daring secara syariah, dimana pada saat yang bersamaan juga diupayakan peningkatan fokus pada social finance (zakat, infak, sedekah dan wakaf) di samping commercial finance. Termasuk pengembangan market place untuk mengumpulkan pasar tradisional dan UMKM yang berjumlah hampir 60 juta saat ini, dengan tujuan mempertemukan permintaan dan penawaran baik di dalam negeri maupun luar negeri.

Pada akhirnya, jika program-program di atas, khususnya bantuan langsung tunai, zakat, infak, wakaf, atau CSR, baik untuk masyarakat maupun sektor usaha atau UMKM, betul-betul dapat digalakkan, maka upaya tersebut diharapkan dapat membantu percepatan pemulihan ekonomi.



Source: World Health Organization

Physical Distancing 101

Physical distancing **slows down the spread of the coronavirus**, which keeps our resources available to those in need.

Stay away from mass gatherings

Keep a distance of **6 feet (2 meters, or about one body length)** away from other people

Avoid touching other people, and that includes handshakes

PANGAN MANDIRI DI MASA PANDEMI

ANTON KUSWOYO
POLITEKNIK NEGERI TANAH LAUT



Saat ini dunia sedang digoncang pandemi corona. Tidak main-main, korbannya sudah puluhan ribu jiwa di banyak negara. Grafiknya pun belum menunjukkan kapan Corona akan turun. Justru trennya kian naik terus. Wajar jika di beberapa negara melakukan *lockdown*. Melarang keluar masuk warga asing ke negaranya. Juga melarang keluar masuk warganya dari satu daerah ke daerah lainnya. Bahkan sangat menganjurkan warganya untuk *stay at home* alias berdiam diri di rumah saja.

Kantor-kantor, instansi, pabrik, badan usaha, sudah sejak beberapa pekan ini memberlakukan *work from home* (kerja dari rumah). Bahkan ada yang tragis karena sampai harus merumahkan karyawannya alias PHK. Kampus dan sekolah pun menerapkan *studying from home* (belajar dari rumah) secara daring.

Penjual pentol, sayur, ikan, dan kebutuhan dapur yang biasanya keliling kompleks juga terkena imbasnya. Bagaimanapun warga kompleks perumahan kini merasa ketakutan terhadap para pedagang keliling tersebut. Takut kalau-kalau mereka membawa virus corona. Di beberapa kompleks perumahan bahkan secara terang-terangan memasang papan pengumuman: pedagang keliling dilarang masuk. Yang kerepotan tentu ibu-ibu. Bagaimana tidak, disaat semua anggota keluarga harus *stay at home*, justru penjual berbagai keperluan dapur dilarang masuk kompleks perumahan.

Sementara mau belanja di pasar juga was-was, takut kerumunan banyak orang yang potensi penyebaran coronanya lebih besar. Belum lagi kali ini ibu-ibu dituntut lebih hemat menggunakan APBK (anggaran pendapatan belanja keluarga). Efek suami mereka terkena PHK, atau menyusut penghasilannya. Fenomena *panic buying* (belanja berlebihan) yang dilakukan sebagian orang berduit, justru menambah kacau suasana. Jika semua sembako diborong oleh orang-orang berduit itu, akibatnya yang ekonomi ke bawah tidak kebagian sembako di pasaran. Sudah uang pas-pasan, yang dibeli tidak ada barangnya.

Kini semua orang baru menyadari bahwa ketersediaan pangan ternyata jauh lebih penting daripada tumpukan uang. laksana sang musyafir yang tersesat di gurun pasir, baginya sebotol air lebih berharga daripada sebongkah berlian. Maka, *moment stay at home* ini menjadi peluang bagi siapa saja yang menyadari betapa pentingnya kemandirian pangan. Justru di saat-saat serba sulit seperti ini kreativitas kita harus muncul untuk mengatasi keadaan. Kuncinya adalah jangan terlalu tergantung pada orang lain. Kita harus mandiri dalam segala hal. Jangan tergantung pada pedagang keliling, jangan tergantung pada pemerintah sekalipun. Karena pemerintah saat ini tentu juga sedang kerepotan menghadapi wabah corona. Maka kita mulai dari mandiri pangan. Karena pangan adalah kebutuhan pokok untuk bisa bertahan hidup.

Coba sesekali tengok halaman rumah yang selama ini dibiarkan kosong tanpa tanaman. Hanya ditumbuhi rumput liar yang merusak pemandangan. Lahan kosong bisa dimanfaatkan untuk menanam berbagai jenis sayuran: sawi, kangkung, bayam, selada, tomat, cabai, dll. Bagi kompleks perkotaan, bertanam sayuran bisa menggunakan media hidroponik secara bertingkat sehingga mampu menampung lebih banyak tanaman. Lahan sempit pun bisa menghasilkan pangan keluarga. Selain sayuran, lahan kosong pekarangan juga bisa dijadikan budidaya berbagai jenis ikan maupun hewan ternak lainnya seperti ayam, burung puyuh, kelinci, dan kambing.



Namun jika lahan sangat terbatas, bisa memelihara ikan lele, burung puyuh, maupun ayam petelor. Tentu jumlahnya tidak harus banyak, disesuaikan dengan ketersediaan lahan yang ada. Berbagai jenis ikan dan hewan ternak itu merupakan sumber pangan hewani yang sangat diperlukan semua orang. Memulai hal ini bisa dilakukan oleh siapa saja, namun ada baiknya jika ada yang mengkoordinir untuk 10 atau 20 kepala keluarga (KK). Syukur-syukur jika bisa dikoordinir dalam satu RT. Tujuan dari mengkoordinir ini adalah agar jenis tanaman yang ditanam oleh masing-masing KK, tidak sama. Ada yang menanam kangkung, bayam, sawi, selada, tomat, cabai. Demikian pula yang ternak, ada yang ternak lele, nila, burung puyuh, ayam, kambing (bila memungkinkan). Sehingga komoditi yang ditanam maupun dternak bervariasi. Ketika panen, masing-masing keluarga bisa saling barter dengan tetangga lainnya. Agar menu masakan bisa ganti-ganti setiap hari. Yang panen bayam bisa barter dengan yang panen ikan lele. Demikian pula dengan yang lainnya. Jika hal seperti ini bisa dilakukan dalam lingkup satu RT, maka sudah tidak perlu lagi mengharapkan pedagang keliling. Tidak perlu lagi belanja di pasar untuk memenuhi kebutuhan sayur mayur dan lauk pauk. Inilah yang dinamakan kemandirian pangan tingkat RT. Setiap keluarga sudah bisa menghasilkan pangan dari memanfaatkan lahan pekarangan yang ada. Pekarangan lebih produktif, uang belanja pun bisa dihemat.

Selanjutnya kemandirian pangan bisa diperluas menjadi tingkat kelurahan/desa, tingkat kecamatan, kabupaten, provinsi, bahkan tingkat negara. Jika sudah sampai ke tingkat negara, inilah yang dinamakan swasembada pangan. Kondisi negara yang kebutuhan pangan rakyatnya dapat dipenuhi dari produksi dalam negeri, bahkan sampai bisa ekspor pangan ke luar negeri.

Tapi sebelum mengarah ke tingkat yang lebih tinggi, ada baiknya kita mulai dari tingkat yang paling dasar, yaitu tingkat keluarga, selanjutnya tingkat RT. Adanya corona juga mengancam ketersediaan bahan pangan pokok khususnya beras. Dimungkinkan, jika pandemi berlangsung lama, maka setiap negara akan menjaga ketersediaan pangan di negaranya masing-masing. Akibatnya tidak ada lagi kegiatan ekspor impor bahan pangan antar negara. Karena masing-masing negara tentu lebih mementingkan ketersediaan pangan bagi warganya. Hal ini merupakan ancaman besar bagi suatu negara yang selama ini sangat bergantung pada impor bahan pangan dari negara lain.

Lalu bagaimana dengan ketersediaan pangan dalam negeri kita? Harus diakui bahwa selama ini dari 34 provinsi di Indonesia, hanya 8 provinsi sebagai lumbung beras nasional, yaitu: Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, NTB, Sulawesi Selatan, Lampung, dan Sumatera Selatan. Suatu daerah dikatakan sebagai lumbung beras jika produksi beras di daerah tersebut sudah melebihi kebutuhan konsumsi masyarakatnya. Misalnya Sulawesi Selatan memproduksi 3,2 juta ton beras (tahun 2018-2019), sementara konsumsi warganya hanya sekitar 900 ribu ton saja per tahun. Sehingga Sulawesi Selatan surplus besar sebanyak 2,3 juta ton per tahun (detik.com). Berarti selama ini sebanyak 26 provinsi lainnya tidak mampu memenuhi kebutuhan pangan masyarakatnya sendiri. Harus impor dari salah satu 8 provinsi yang masuk kategori lumbung beras nasional. Tidak heran jika selama ini negara kita masih cukup sering impor beras dari negara lain seperti Vietnam, Thailand, Pakistan, India, dan Myanmar. Artinya sebenarnya kita masih belum mampu memenuhi kebutuhan beras dalam negeri.

Tentu ada semacam kekhawatiran bahwa Indonesia akan mengalami krisis pangan di tahun 2020 ini. Menurut pengamat pertanian yang juga Wakil Ketua Umum Perhimpunan Ekonomi Pertanian Indonesia (Perhepi) Bustanul Arifin, kita akan kekurangan pangan 2 juta ton di akhir tahun 2020 ini (detik.com). Jika dalam keadaan normal, kita bisa saja impor beras dari Vietnam atau Thailand. Tetapi adanya pandemi Corona, Vietnam dan Thailand atau negara lainnya, bisa jadi menutup pintu ekspor beras ke Indonesia. Akan jadi malapetaka jika di saat kita krisis pangan, pada saat yang bersamaan kita tidak bisa impor beras dari negara lain. Meskipun beberapa waktu lalu Presiden Jokowi menginstruksikan jajaran menteri untuk mencetak sawah baru di sejumlah wilayah di Indonesia, tetapi realisasinya tentu tidak akan secepat dan sesukses yang dibayangkan. Misalnya direncanakan 200 ribu Ha dari total 900 Ha lahan gambut di Kalimantan Tengah akan dibuka menjadi sawah. Padahal kita punya pengalaman pahit gagalannya Proyek Lahan Gambut (PLG) sejuta hektare di zaman Presiden Soeharto. Waktu itu lahan gambut akan dibuka menjadi persawahan untuk ditanami padi.



Tetapi karena beberapa hal, akhirnya PLG sejuta hektare pun gagal total. Belum lagi dampak lingkungan, pencemaran emisi carbon di udara, yang diakibatkan dari pembukaan lahan gambut tersebut, tentu akan menjadi masalah global yang cukup rumit. Dan yang pasti, kita tidak punya dana untuk membuka areal persawahan seluas itu. Lalu bagaimana solusi paling masuk akal untuk mengatasi krisis pangan?

Ubah Mindset tentang Makanan Pokok

Pangan pokok adalah pangan penghasil karbohidrat. Selama ini dalam benak pikiran kita sudah terpolah bahwa makanan pokok adalah beras. Mindset yang sudah terbentuk selama tujuh turunan atau bahkan lebih ini memang sulit diubah. Harus diakui bahwa selama ini mayoritas penduduk kita mengkonsumsi beras sebagai makanan pokok, dan pesentasenya pun semakin meningkat. Tahun 1954 penduduk yang makan nasi sebesar 53,5%, sisanya makan pangan non beras seperti ubi kayu, jagung, dan kentang. Namun di tahun 80-an, penduduk yang makan nasi menjadi sebesar 81,1%, sisanya makan ubi kayu dan jagung. Tahun 2020 bisa jadi perentase penduduk yang makan mendekati 100%.

Di sisi lain berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat konsumsi beras penduduk kita per kapita per tahun sebesar 114,6 kg (tahun 2017), jauh di atas konsumsi beras dunia yang rata-rata hanya 60 kg per kapita per tahun. Padahal jika melihat esensinya, pangan pokok dalam hal ini adalah semua jenis tumbuhan yang mengandung karbohidrat sebagai penghasil energi bagi tubuh, bukan hanya beras saja. Di Indonesia ada belasan bahkan puluhan pangan lokal yang mengandung karohidrat selain beras (non beras). Yang artinya dapat berfungsi sebagai makanan pokok.



Sebenarnya di negara kita tidak kekurangan pangan pokok, kita hanya kurang kemauan untuk makan makanan yang kita miliki. Nyatanya ada belasan bahkan puluhan jenis tumbuhan yang mengandung karbohidrat yang dapat digunakan sebagai pangan pokok selain beras. Kita tentu sudah tidak asing lagi dengan berbagai jenis umbi-umbian seperti talas, gembili, gembolo, ganyong, uwi, singkong, ubi jalar, kentang, dan yang lainnya. Belum lagi ada sukun, jagung, sagu, labu kuning, sagu yang juga mengandung karbohidrat. Semua jenis pangan non beras ini sama baiknya dengan beras. Tetapi anehnya kita selama ini tidak mencoba menjadikan pangan non beras sebagai makanan pokok.

Anehnya, selain mengkonsumsi beras sebagai makanan pokok, kita juga gemar mengkonsumsi gandum (tepung terigu) yang dijadikan mie instan dan berbagai jenis roti. Konsumsi terigu dalam negeri ini pun cukup tinggi, mencapai 17 kg per kapita per tahun, atau naik sebesar 500% dalam kurun waktu 30 tahun terakhir. Sedangkan kita tahu, terigu dibuat dari gandum yang dimpor dari Australia, Ukraina, Amerika, dan negara lainnya. Kegemaran kita mengkonsumsi gandum turut menggerus pangsa pasar pangan non beras (berbagai jenis umbi-umbian, dll) hingga nyaris hilang saat ini. Lalu bagaimana agar masyarakat mau mengkonsumsi pangan non beras? Yang diperlukan adalah kampanye besar-besaran dari pemerintah. Pemerintah perlu mendidik masyarakat untuk mau memanfaatkan sumber-sumber pangan lokal yang tersedia, meningkatkan produksinya, dan membantu pendistribusiannya. Bukankah perusahaan mie instan saja dapat membuka pasar dengan menjadikan tepung terigu menjadi produk yang digemari masyarakat? Kenapa kita tidak bisa memasarkan pangan lokal kita sendiri? Semua tentu bisa dilakukan asal ada kemauan dan kesadaran. Agar kita tidak mati kelapan di negeri yang subur, di masa pandemi saat ini. (*)

SELF-DISTANCING IS THE NEW SELF-CARE



STAY HOME TO HELP STOP THE SPREAD BUT IF YOU NEED TO GO OUT, REMEMBER:

Keep a distance of 6 feet (2 meters, or about one body length) away from other people

Stay away from mass gatherings

Avoid touching other people, and that includes handshakes

TERAPI BERFIKIR POSITIF DI MASA NEW NORMAL APAKAH PERLU?

Muhammad Ghalih
POLITEKNIK NEGERI TANAH LAUT

Anjuran “berpikir positif” itu kontradiktif dalam konteks mengendalikan pandemi karena memberikan rasa aman yang palsu, lebih-lebih ketika “berpikir positif” menjadi pesan utama anjuran di ruang publik. Protokol *New Normal* memang telah dirilis oleh Kementerian Kesehatan pada hari Senin (25/5/2020) berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan **Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020** tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.

Pola hidup baru dapat dijalankan dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan dalam kegiatan sehari-hari. Adapun protokol kesehatan yang dimaksud di antaranya menjaga kebersihan tangan, menggunakan masker ketika keluar rumah, menjaga jarak, serta menjaga kesehatan dengan asupan makanan dan berolahraga. Protokol kesehatan juga mengatur tata cara berkumpul di luar rumah, makan di restoran hingga beribadah.

Pakar Kesehatan Mental di Universitas Brawijaya (UB), Dr. Sumi Lestari, S.Psi., M.Si. membagikan resep jitu dalam menangkal penyakit yang disebabkan oleh virus corona jenis baru atau COVID-19. Dosen psikologi ini mengatakan, untuk mencegah masuknya virus corona ke dalam tubuh, masyarakat diimbau untuk terus berbahagia, mengkonsumsi makanan gizi seimbang, berolah raga, menjaga kebersihan dan harus sering mencuci tangan.

Terapi berfikir positif juga menjadi salah satu alternatif pencegahan, terlebih lagi pada masa new normal seperti sekarang ini. Di tengah pandemi COVID-19 yang penuh ketidakpastian, rasanya sulit untuk berpikir positif. Setiap hari, Anda melihat berita tentang jumlah pasien positif yang terus meningkat, menipisnya persediaan alat pelindung diri, hingga cerita masyarakat yang kesusahannya karena tidak dapat mencari nafkah.

Berpikir positif memang tidak akan mengakhiri pandemi COVID-19 begitu saja. Situasi yang tidak stabil saat ini mungkin akan tetap membuat Anda cemas. Meski demikian, pikiran yang positif dan realistis setidaknya dapat membantu Anda berpikir lebih jernih sebelum mengambil keputusan.

Berpalinglah sejenak dari berita.

Informasi berlebih dapat membawa kecemasan. Usahakan untuk mematikan layar sesekali.

Sumber: WHO



Demi mendapat informasi terbaru tentang penyebaran COVID-19, Anda mungkin tanpa sadar terus melihat berita lewat ponsel atau TV. Hal ini sebetulnya bermanfaat, tapi bagi beberapa orang, berita demikian justru membuat pikiran mereka jadi kewalahan. Berita buruk yang bertubi-tubi tentang pandemi COVID-19 malah dapat menghalangi Anda dari berpikir positif. Maka dari itu, bila Anda mulai merasa takut atau cemas saat membaca berita COVID-19, coba istirahat sejenak dan alihkan dahulu pikiran Anda. Anda bisa tetap mendapatkan informasi dengan mencari berita positif, misalnya cerita tentang pasien yang sembuh, anak-anak yang berdonasi, atau warga yang membantu pasien COVID-19 di lingkungan tempat tinggalnya selama karantina.

Rawat tubuh Anda.

Lakukan meditasi, makan makanan seimbang, tarik napas dalam-dalam. Selain menjaga tetap aman, jagalah kesehatan.

Sumber: WHO



Berpikir positif tentu lebih sulit bila Anda membaca cerita tentang tenaga medis yang gugur, opini orang lain tentang pemerintah, dan kekacauan yang terjadi di luar. Seakan ada banyak kesalahan yang membuat keadaan jadi semakin buruk. Namun, jika dipikir kembali, tiap orang sebetulnya sedang mengusahakan yang terbaik demi berakhirnya pandemi COVID-19.

Para ilmuwan mengembangkan vaksin, petugas kebersihan menjaga rumah sakit tetap bersih, dan kasir swalayan membantu Anda saat belanja kebutuhan sehari-hari. Di mana pun itu, Anda akan menemukan orang-orang yang berusaha membantu. Tiap orang memiliki porsinya dalam menghadapi pandemi COVID-19 dan menjaga situasi tetap aman, begitu pula Anda. Sekarang tinggal bagaimana cara Anda mewujudkannya.

Dr Castillo Ayuso koordinator *Psicología Clínica para Adultos de la Maestría en Psicología Aplicada* merekomendasikan perencanaan strategi perawatan diri agar merasa lebih baik secara fisik dan mental, serta mempraktikkan eksplorasi kreatif dan altruisme dengan orang-orang di sekitar kita, terlepas dari apakah itu berasal dari keluarga kita atau tidak.

Anda mungkin tidak dapat mengontrol emosi, pikiran, dan perbuatan orang lain. Anda juga tidak bisa mengontrol situasi saat ini maupun berita buruk apa yang akan muncul di layar ponsel Anda hari ini. Semua ini membuat semuanya terasa lebih menakutkan. Akan tetapi, bukan berarti Anda tidak berdaya. Ada banyak hal lainnya yang bisa Anda kontrol, misalnya kegiatan pagi hingga malam selama *physical distancing*, apa yang Anda makan, dengan siapa Anda ingin mengobrol hari ini, dan masih banyak lagi. Anda mungkin tidak dapat mengontrol penyebaran virus, tapi Anda bisa mencegahnya dengan menjaga kesehatan. Sekecil apa pun itu, semua ada kegunaannya. Jadi, sebisa mungkin coba alihkan fokus Anda pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan.

Luangkan waktu untuk bersantai.

Gunakan beberapa menit dalam sehari untuk melakukan sesuatu yang Anda sukai.

Sumber: WHO

Membaca berita baik, mengobrol dengan teman lewat video call, atau sesimpel makan makanan favorit Anda bisa membuat pikiran jadi lebih optimis. Semua ini berpengaruh besar, sekalipun Anda sedang berada di tengah masa pandemi. Berpikir positif tentu tidak semudah membalik telapak tangan, apalagi bagi orang yang terkena dampak langsung dari pandemi COVID-19.

Namun, semakin sering Anda mencoba hal ini, semakin besar pengaruhnya pada cara berpikir Anda. Jika Anda rindu mengobrol dengan orang lain, cobalah hubungi teman atau pasangan Anda. Apabila Anda ingin duduk tenang dan maraton film, itu pun tidak ada salahnya. Kelilingi diri Anda dengan kegiatan menyenangkan selama karantina yang membuat Anda nyaman.



Membaca berita baik, mengobrol dengan teman lewat video call, atau sesimpel makan makanan favorit Anda bisa membuat pikiran jadi lebih optimis. Semua ini berpengaruh besar, sekalipun Anda sedang berada di tengah masa pandemi. Berpikir positif tentu tidak semudah membalik telapak tangan, apalagi bagi orang yang terkena dampak langsung dari pandemi COVID-19.

Namun, semakin sering Anda mencoba hal ini, semakin besar pengaruhnya pada cara berpikir Anda. Jika Anda rindu mengobrol dengan orang lain, cobalah hubungi teman atau pasangan Anda. Apabila Anda ingin duduk tenang dan maraton film, itu pun tidak ada salahnya. Kelilingi diri Anda dengan kegiatan menyenangkan selama karantina yang membuat Anda nyaman.

Situasi ini mungkin membuat Anda kewalahan, tetapi mengatasi stres akan membuat Anda, orang terkasih, dan komunitas Anda lebih kuat.

Sumber: WHO



Jalin komunikasi dengan orang lain.

Bicaralah dengan orang yang Anda percayai tentang kekhawatiran dan perasaan Anda.

It's normal to feel sad, stressed, confused, scared, or angry. Talking to people you trust can help.

Maintain a healthy lifestyle as best as you can with proper diet, adequate sleep and exercise, and social interaction with loved ones at home or online.

Seek professional help for physical and mental health needs instead of using smoking, alcohol, or drugs to cope.

Lessen the time you and your family spend watching or listening to media coverage of news that you find upsetting.

Buku ini sangat menarik untuk dibaca dan dimiliki, karena merupakan hasil kolaborasi penulis pada berbagai bidang ilmu pengetahuan yang mengupas berbagai hal terkait dengan wabah penyakit COVID-19 yang berdampak pada seluruh sendi kehidupan di dunia.

Ulasan yang sederhana dan mudah dicerna sebagai bahan pengetahuan dalam menghadapi situasi saat ini yang tidak menentu.

Strategi-strategi apa saja dan bagaimana cara menyikapinya, semua informasi terkini ada dalam buku DIBALIK COVID-19 ini.



POLITALA PRESS (ANGGOTA APPTI)
Jl. A. Yani Km. 06 Desa Panggung,
Pelaihari, Tanah Laut 70815
Gedung Mesin Otomotif Lantai Dasar
Telp: (0512) 2021065
e-mail: penerbit@politala.ac.id
<http://press.politala.ac.id/>

ISBN 978-623-94095-3-1

