

KEBIASAAN BARU BERADAPTASI DENGAN COVID-19

Kohar Hari Santoso¹

¹Ketua Rumpun Tracing Gugus Tugas Penanganan COVID-19, Jawa Timur, Indonesia

Kasus COVID-19 hingga saat ini semakin meningkat setiap harinya, terdapat 282.204 kasus terkonfirmasi per tanggal 3 September 2020 di seluruh dunia. Per tanggal 3 September 2020 terdapat 44.463 pasien di Indonesia yang dirawat karena COVID-19, sebanyak 7.750 orang meninggal dan sebanyak 132.055 orang berhasil sembuh. Provinsi Jawa Timur, sebagai salah satu provinsi yang memiliki angka kasus COVID-19 cukup tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 15% pasien sedang dalam masa perawatan, 7% pasien meninggal dan 78% telah sembuh dari COVID-19. Menurut data hingga per 18 Agustus 2020, umumnya orang dengan usia produktif rentan terinfeksi COVID-19, dimana orang pada kelompok umur 50-59 tahun di Jawa Timur paling banyak terinfeksi dibandingkan kelompok umur yang lain. Data di tanggal yang sama juga menunjukkan bahwa pasien pada rentang usia 70-79 tahun di Jawa Timur memiliki *case fatality rate* (CFR) yang paling tinggi dengan persentase sebesar 15%. Data epidemiologi tersebut menunjukkan bahwa membangun kemampuan beradaptasi terhadap infeksi COVID-19 merupakan tindakan yang harus dilakukan untuk bisa bertahan pada kondisi pandemi saat ini. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menciptakan kemampuan beradaptasi adalah sistem fasilitas kesehatan, situasi kesakitan dari pasien, pengendalian kasus COVID-19 dengan *tracing* dan *testing*, serta situasi ekonomi. Masyarakat perlu membiasakan diri untuk menjalankan aktivitas normal dengan menerapkan protokol kesehatan yang benar. Kebiasaan baru yang harus diterapkan adalah penggunaan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjaga imunitas, dan menjalankan protokol masuk rumah. Pada aspek sosial, protokol kesehatan di tempat umum dan tempat kerja harus diterapkan, kegiatan yang mengharuskan bertemu dengan banyak orang juga sebaiknya dilaksanakan secara daring, sikap solidaritas juga perlu dikembangkan, dan sistem *work from home* (WFH) perlu digalakkan dengan baik. Orang dengan penyakit penyerta (*co-morbid*) harus diproteksi secara khusus karena rentan dengan infeksi COVID-19. Secara umum, protokol kesehatan dalam menangani penyebaran COVID-19 adalah tentang mencegah terkenanya droplet, menghindari kerumunan, dan penerapan seleksi serta isolasi. Hal penting lainnya yang harus digalakkan adalah kedisiplinan, edukasi ke masyarakat, sanksi bagi yang tidak mau bekerja sama, dan isolasi. Regulasi ketertiban untuk pencegahan COVID-19 telah tertuang pada Instruksi Presiden (INPRES) nomor 6 tahun 2020 dan PERDA nomor 2 tahun 2020.

Kata kunci: COVID-19, adaptasi, kebiasaan baru