

NEW NORMAL

Sebagai syarat untuk melengkapi berkas lomba kepalangmerahan

PRS Tingkat Nasional 2020 UKM KSR PMI Unit UNISKA MAB Banjarmasin

Makalah



Disusun oleh:

AULIA ADALINA

SALIDAH

PMR WIRA

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 MARABAHAN

TAHUN 2020

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan berkatnya Makalah PRS (Pendidikan Remaja Sebaya) ini dapat penulis kerjakan dan selesai pada waktunya.

Pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak H. Hormuzi, S.Ag, MM, selaku Kepala SMK Negeri 1 Marabahan.
2. Ibu Fauriah, S.Ag, selaku Wakasek Kesiswaan SMK Negeri 1 Marabahan.
3. Ibu Mira Santi, S.Kom, selaku Pembina PMR SMK Negeri 1 Marabahan.
4. Bapak Rihani Amin, SH dan Kakak Tubi Handriansyah selaku pelatih PMR SMK Negeri 1 Marabahan.
5. Panitia Pelaksana kegiatan lomba kepalangmerahan PRS Tingkat Nasional UKM KSR PMI Unit UNISKA MAB Banjarmasin Tahun 2020
6. Rekan – rekan PMR Wira SMK Negeri 1 Marabahan.
7. Orang tua kami tersayang yang selama ini memberikan dukungan moril maupun materil, bimbingan, semangat serta do'anya yang selalu menyertai kami.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian Makalah PSR (Pendidikan Remaja Sebaya) ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan anugerah kepada kalian semua atas segala pengorbanan, dukungan, motivasi dan segala bantuan yang telah diberikan.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan dan pembahasan pada laporan ini masih terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh sebab itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangatlah penulis harapkan dalam hal penyempurnaan laporan ini.

Akhir kata penulis harapkan semoga Makalah PRS (Pendidikan Remaja Sebaya) ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Barito Kuala, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1. 2 Rumusan Masalah	2
1. 3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II PEMBAHASAN	4
2.1 Bentuk Kekerasan Terhadap Anak	4
2.2 Hubungan Orang Tua dan Anak Dalam Lingkungan Kekerasan	5
2.3 Ciri-Ciri Orang Tua Pelaku Kekerasan Terhadap Anak	5
2.4 Hal Penyebab Tindakan Kekerasan Terjadi Pada Anak.....	6
2.5 Akibat Kekerasan Pada Anak	9
2.5.1 Dampak Kekerasan Terhadap Anak Pada Tumbuhkembangnya.....	15
2.5.2 Dampak Kekerasan Pada Anak Terhadap Kesehatan Mentalnya	15
2.5.3 Dampak Kekerasan Pada Anak Terhadap Kesehatan Fisiknya	16
BAB III PENUTUP	18

3.1 Kesimpulan.....	18
3.2 Saran.....	18
DAFTAR PUSTAKA.....	20

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Protokol new normal yang diputuskan pemerintah untuk diberlakukan harus dilihat sebagai momentum bagi bangsa Indonesia untuk bangkit dan membenahi kehidupannya kembali. Momentum ini harus dilihat sebagai langkah awal untuk mewujudkan ketahanan nasional yang akan dan harus diwujudkan dan dimulai dari kondisi tatanan kehidupan baru. Oleh karena itu, dalam konteks new normal, pemerintah tidak boleh dibiarkan berjalan sendiri tetapi harus dibantu agar terwujud “The New Indonesia”.

Jika dapat diibaratkan, melawan Covid-19 adalah perang yang sesungguhnya dan seluruh dunia saat ini berperang melawan penyakit ini agar dapat kembali ke kehidupan normal. Prihatinnya, perang ini sungguh sulit ditentukan kapan berakhir dan dimenangkan mengingat musuh yang dihadapi tak tampak meski ketakutan atau teror yang dibuatnya sudah sangat berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Covid-19 sebagai musuh tak tampak ini mengingatkan semua bangsa terhadap tiga senjata utama yang harus dimiliki untuk memenangkan perang. Perang dimenangkan jika suatu bangsa memiliki ketahanan di bidang pangan, air, dan energi, yang merupakan senjata utama. Tanpa memiliki tiga senjata utama ini, perang tidak akan dimenangkan oleh bangsa Indonesia. Hal ini bisa dilihat saat masa darurat dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) diberlakukan, kekhawatiran utama yang muncul adalah apakah pangan masih tersedia.

Dalam konteks ini, mengingat waktu perang melawan Covid-19 tidak terbatas, peringatan Presiden Jokowi harus diartikan sebagai kondisi

sangat mendesak untuk mewujudkan ketahanan pangan. Jika tidak ada pangan, apakah kita tidak akan menanam sendiri, apakah tanahnya ada, dan apakah masyarakat Indonesia mau kembali ke sawah?

Pembentukan karakter bangsa Indonesia sebagai contoh lain, harus dibangun kembali dengan pendekatan berbeda agar "The New Indonesia" juga memiliki warga negara yang memiliki wawasan baru dalam ketahanan nasional. Tanpa pembentukan karakter dengan cara yang berbeda, bangsa Indonesia tidak akan mampu menghadapi tantangan global menuju Tahun Emas 2045.

Sebagai musuh tak berwujud, Covid-19 tanpa disadari sebenarnya membuka takbir karakter asli suatu bangsa. Secara halus tetapi pasti, Covid-19 memetakan karakter suatu bangsa ketika menghadapi ancaman yang memunculkan batas jelas antara kehidupan dan kematian, antara teknologi dan agama, antara kenyataan dan kabar bohong, atau antara akal sehat dan emosi. Berbagai pertanyaan dapat diajukan, termasuk apakah Indonesia adalah bangsa yang cuek atau terserah, tahan banting, disiplin, percaya pemerintah, termakan adu domba dan berita bohong, atau juga bangsa yang bertanggung jawab?

New normal diandaikan akan mampu menghadirkan "The New Indonesia" yang mengajarkan bagaimana harus menjadi bangsa mandiri dan berdaulat serta tidak bergantung pada bangsa lain. Covid-19 membuka mata manusia, bagaimana langit biru sesungguhnya yang senantiasa terpolusi sebelum pandemi itu datang. Melalui "The New Normal", bangsa Indonesia akan terus melihat langit biru yang diwujudkan dalam "The New Indonesia" yang memperhatikan lingkungannya.

Covid-19 juga menunjukkan kepada bangsa ini, dijelaskan lebih lanjut, gotong royong adalah nilai luhur bangsa Indonesia yang harus diyakini dapat dilaksanakan. Nilai luhur itu dapat dilaksanakan tanpa harus

melihat latar belakang suku, agama atau golongan dari mana masyarakat berasal.

Ketika setiap negara berusaha menyelamatkan masyarakatnya dari ancaman kematian karena Covid-19 dengan menutup diri, tidak ada pilihan lain bagi pendatang kecuali tetap tinggal di negara asal. Karena Covid-19 juga, 68 negara melarang masuk pendatang dari Indonesia. Artinya, tidak ada pilihan tempat aman bagi warga Indonesia, kecuali negaranya sendiri.

Oleh karena itu, untuk menjaga keberlangsungan kehidupan bersama, masyarakat harus bergotong royong untuk bertahan tetap hidup dan ini telah dibuktikan terjadi di banyak daerah pedesaan atau kampung di Indonesia selama masa pandemi ini. Dalam "The New Indonesia", masyarakat mempunyai semangat baru dan menjadikan Indonesia sebagai rumah bersama. Sebagai konsekuensinya, gotong royong harus diyakini sebagai kunci keberlangsungan kehidupan bangsa. Nilai luhur ini juga sekaligus inti dari upaya untuk mewujudkan ketahanan nasional.

Pemerintah dan masyarakat Indonesia harus melihat Pasal 33 UUD 1945 tentang kehidupan ekonomi harus dilaksanakan yang kesemuanya berintikan pada usaha bersama atau gotong royong. Ketahanan nasional tercapai ketika seluruh rakyat makmur dan itu bisa dicapai dengan gotong royong.

Namun, jika new normal tidak mengandaikan terbangunnya semangat The New Indonesia, maka sia-sialah momentum yang seharusnya dilihat oleh pemerintah dan bangsa Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

- a. Apa yang dimaksud dengan new normal?

- b. Apa saja indikator yang mempengaruhi new normal?
- c. Apa saja protokol kesehatan yang harus dipenuhi pada saat new normal?

1.3 Tujuan Penulisan

Tujuan penulis dalam makalah ini adalah agar masyarakat mengetahui apa saja yang harus diperhatikan ketika melaksanakan new normal dimasa pandemi covid-19 ini. Sehingga tidak terjadi kesalahan dalam melaksanakan new normal.

1.4 Manfaat Penulisan

Dengan adanya makalah ini penulis memberikan informasi mengenai pelaksanaan new normal dimasyarakat, agar tidak ada kesalahan dalam menjalankan protokol kesehatan new normal.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian New Normal

New normal adalah perubahan perilaku atau pola hidup baru yang harus dilakukan agar tetap dapat menjalani aktivitas normal selama pandemi. Ini dilakukan setelah pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dalam mencegah penularan wabah COVID-19 yang masih berlangsung.

New normal dilakukan sebagai upaya mitigasi dan kesiapan untuk warga yang harus beraktivitas di luar rumah seoptimal mungkin, sehingga dapat beradaptasi dalam menjalani perubahan perilaku yang baru. Perubahan pola hidup ini dibarengi dengan menjalani protokol kesehatan sebagai pencegahan virus COVID-19.

2.2 New Normal Dimasa Pandemi Covid--19

New normal pandemi COVID-19 harus dijalani untuk memutus mata rantai penyebaran virus SARS-CoV-2 di lingkungan masyarakat, terutama di tempat kerja karena interaksi dan berkumpulnya orang adalah faktor risiko yang harus diantisipasi sebagai media penularan virus ini.

Dunia usaha dan para pekerja memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan virus karena besarnya jumlah populasi pekerja, mobilitas, dan interaksi masyarakatnya. Oleh karena itu, lakukan pencegahan semaksimal mungkin dengan menghindari penularannya.

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini.

Corona virus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia).

Selain virus SARS-CoV-2 atau virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan virus penyebab Middle-East Respiratory Syndrome (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu coronavirus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala.

2.3 Tingkat Kematian Akibat Virus Corona (COVID-19)

Virus Corona yang menyebabkan COVID-19 bisa menyerang siapa saja. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 24 Agustus 2020 adalah 153.535 orang dengan jumlah kematian 6.418 orang. Tingkat kematian (case fatality rate) akibat COVID-19 adalah sekitar 4,4%.

Jika dilihat dari persentase angka kematian yang di bagi menurut golongan usia, maka kelompok usia 45–59 tahun memiliki persentase tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya. Sedangkan

berdasarkan jenis kelamin, 58,5% penderita yang meninggal akibat COVID-19 adalah laki-laki dan 41,5% sisanya adalah perempuan.

2.4 Gejala Virus Corona (COVID-19)

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona.

Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu:

- Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius)
- Batuk kering
- Sesak napas

Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu:

- Diare
- Sakit kepala
- Konjungtivitis
- Hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium bau
- Ruam di kulit

Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Guna memastikan

apakah gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari virus Corona, diperlukan rapid test atau PCR.

Segera lakukan isolasi mandiri bila Anda mengalami gejala infeksi virus Corona (COVID-19) seperti yang telah disebutkan di atas, terutama jika dalam 2 minggu terakhir Anda berada di daerah yang memiliki kasus COVID-19 atau kontak dengan penderita COVID-19. Setelah itu, hubungi hotline COVID-19 di 119 Ext. 9 untuk mendapatkan pengarahannya lebih lanjut.

Bila Anda mungkin terpapar virus Corona tapi tidak mengalami gejala apa pun, Anda tidak perlu memeriksakan diri ke rumah sakit, cukup tinggal di rumah selama 14 hari dan membatasi kontak dengan orang lain. Bila muncul gejala, baru lakukan isolasi mandiri dan tanyakan kepada dokter melalui telepon atau aplikasi mengenai tindakan apa yang perlu Anda lakukan dan obat apa yang perlu Anda konsumsi.

2.5 Penyebab Virus Corona (COVID-19)

Infeksi virus Corona atau 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).

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia.

Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu:

- Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin

- Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19
- Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19

Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya pada penderita kanker.

Karena mudah menular, virus Corona juga berisiko tinggi menginfeksi para tenaga medis yang merawat pasien COVID-19. Oleh karena itu, para tenaga medis dan orang-orang yang memiliki kontak dengan pasien COVID-19 perlu menggunakan alat pelindung diri (APD).

2.6 Diagnosis Virus Corona (COVID-19)

Untuk menentukan apakah pasien terinfeksi virus Corona, dokter akan menanyakan gejala yang dialami pasien dan apakah pasien baru saja bepergian atau tinggal di daerah yang memiliki kasus infeksi virus Corona sebelum gejala muncul. Dokter juga akan menanyakan apakah pasien ada kontak dengan orang yang menderita atau diduga menderita COVID-19.

Guna memastikan diagnosis COVID-19, dokter akan melakukan beberapa pemeriksaan berikut:

- Rapid test untuk mendeteksi antibodi (IgM dan IgG) yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan virus Corona
- Swab test atau tes PCR (polymerase chain reaction) untuk mendeteksi virus Corona di dalam dahak
- CT scan atau Rontgen dada untuk mendeteksi infiltrat atau cairan di paru-paru

Hasil rapid test COVID-19 positif kemungkinan besar menunjukkan bahwa Anda memang sudah terinfeksi virus Corona, namun bisa juga berarti Anda terinfeksi kuman atau virus yang lain. Sebaliknya, hasil rapid test COVID-19 negatif belum tentu menandakan bahwa Anda mutlak terbebas dari virus Corona.

2.7 Pengobatan Virus Corona (COVID-19)

Belum ada obat yang benar-benar efektif untuk mengatasi infeksi virus Corona atau COVID-19. Pilihan pengobatan akan disesuaikan dengan kondisi pasien dan tingkat keparahannya. Beberapa pasien dengan gejala ringan atau tanpa gejala akan di sarankan untuk melakukan protokol isolasi mandiri di rumah sambil tetap melakukan langkah pencegahan penyebaran infeksi virus Corona.

Selain itu, dokter juga bisa memberikan beberapa beberapa langkah untuk meredakan gejalanya dan mencegah penyebaran virus corona, yaitu:

- Merujuk penderita COVID-19 yang berat untuk menjalani perawatan dan karantina di rumah sakit rujukan
- Memberikan obat pereda demam dan nyeri yang aman dan sesuai kondisi penderita
- Menganjurkan penderita COVID-19 untuk melakukan isolasi mandiri dan istirahat yang cukup
- Menganjurkan penderita COVID-19 untuk banyak minum air putih untuk menjaga kadar cairan tubuh

2.8 Komplikasi Virus Corona (COVID-19)

Pada kasus yang parah, infeksi virus Corona bisa menyebabkan beberapa komplikasi berikut ini:

- Pneumonia (infeksi paru-paru)
- Infeksi sekunder pada organ lain
- Gagal ginjal
- Acute cardiac injury
- Acute respiratory distress syndrome
- Kematian

2.9 Pencegahan Virus Corona (COVID-19)

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau COVID-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu:

- Terapkan physical distancing, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah di hari raya, misalnya Idul Adha.
- Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
- Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.

- Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 (termasuk kategori suspek dan probable) yang sebelumnya disebut sebagai ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar tidak menularkan virus Corona ke orang lain, yaitu:

- Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.
- Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
- Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.
- Larang orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh.
- Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
- Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
- Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.

- Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.

Kondisi-kondisi yang memerlukan penanganan langsung oleh dokter di rumah sakit, seperti melahirkan, operasi, cuci darah, atau vaksinasi anak, perlu ditangani secara berbeda dengan beberapa penyesuaian selama pandemi COVID-19. Tujuannya adalah untuk mencegah penularan virus Corona selama Anda berada di rumah sakit. Konsultasikan dengan dokter mengenai tindakan terbaik yang perlu dilakukan.

Virus COVID-19 mudah menular melalui beberapa cara, di antaranya:

- Droplet, yakni percikan ketika berbicara, bersin, dan batuk.
- Kontak langsung, yakni mencium tangan, berjabat tangan, berpelukan, atau cipika-cipiki.
- Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi (misal handle pintu, railing tangga, kertas, kaca, dan permukaan meja). Virus Corona dapat bertahan selama beberapa jam sampai berhari-hari di permukaan benda tersebut.

Langkah-langkah pencegahan penularan berikut juga tak kalah penting:

- Menggunakan masker.
- Rajin mencuci tangan.
- Menggunakan hand sanitizer.
- Jaga sarak, minimal 1 meter.
- Hindari kerumunan.

- Hindari bersentuhan dengan binatang.
- Memasak makanan dengan benar.

2.10 Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan Selama Menjalani New Normal

Terkait Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan rencana ini, Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) telah membagikan panduan tentang bagaimana menjalani new normal pandemi COVID-19, mulai dari definisi COVID-19, penularan, dan pencegahannya.

Berikut ini adalah sejumlah panduan yang harus diperhatikan selama menjalani new normal:

- Mencegah Virus COVID-19 di Kendaraan Umum

Bepergian menggunakan kendaraan umum selama pandemi harus selalu menggunakan masker dan jaga jarak antar-penumpang 1 meter untuk mencegah penularan virus. Juga, sebisa mungkin hindari memegang gagang pintu atau pegangan dalam kendaraan jika tidak menggunakan hand sanitizer atau sarung tangan.

- Pencegahan Virus di Tempat Kerja

Ketika sampai di tempat kerja, Anda harus lolos pengukuran suhu tubuh menggunakan termogun, langsung mencuci tangan, dan menghindari pertemuan atau menjaga jarak minimal 1 meter.

Selama di lingkungan kerja kita harus melakukan beberapa perilaku new normal pandemi COVID-19 untuk pencegahan, di antaranya menggunakan masker, menggunakan hand sanitizer, sering cuci tangan, menjaga kebersihan meja kerja, menutup hidung dan mulut menggunakan tisu (ketika bersin, batuk, atau meludah), dan membungkus tisu bekas dengan plastik sebelum dibuang.

Satu hal yang juga tak kalah penting adalah jika Anda sedang sakit, sebaiknya bekerjalah dari rumah atau work from home (WFH).

- Menjaga Kebersihan Tempat Kerja

Manajemen kantor harus memastikan seluruh area kerja tetap bersih dan higienis dengan melakukan pembersihan secara berkala menggunakan desinfektan setiap 4 jam sekali. Area yang dibersihkan terutama pegangan pintu dan tangga, tombol lift, peralatan kantor, dan fasilitas umum lainnya.

Kualitas udara di tempat kerja juga harus dijaga dengan dengan mengoptimalkan sirkulasi udara, mengatur sinar matahari yang masuk ruangan kerja, dan pembersihan filter air conditioner (AC) atau pendingin ruangan.

- Pencegahan Virus Setelah Bepergian

Setelah beraktivitas di luar, pastikan untuk membersihkan diri sebelum bertemu dengan anggota keluarga di rumah.

Beberapa hal yang harus dilakukan adalah membuka sepatu atau sandal, semprot sepatu atau barang lainnya (tas, pakaian, ponsel, laptop dan pulpen) dengan disinfektan. Sebelum menyentuh benda lainnya, cuci tangan, letakkan pakaian bekas pakai di dalam wadah tertutup, dan kemudian langsung mandi.

- Menjaga Daya Tahan Tubuh

Selama menjalani new normal pandemi COVID-19, kita harus menjaga kekebalan tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Cara meningkatkan daya tahan tubuh bisa dilakukan dengan cukup mudah, yakni minum yang cukup (idealnya 8 gelas sehari), makan makanan bergizi, rajin berolahraga, tidur yang cukup, minum vitamin bila perlu, dan rajin mencuci tangan.

- Berhati-Hati Menggunakan Obat Dan Makanan

Penyakit bisa datang dari mana saja, termasuk makanan dan penggunaan obat! Oleh karena itu, sebelum membeli dan mengonsumsi produk obat dan makanan kita harus melakukan pemeriksaan produk dengan Cek KLIK (Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa) yang direkomendasikan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

- Cara Mendapatkan Obat Yang Aman

Selain memeriksa produk obat dengan cermat, perlu diperhatikan pula bagaimana mendapatkan obat yang aman.

Sebaiknya dapatkan obat dari sarana kesehatan resmi atau apotek dan berdasarkan resep dari dokter. Jika mempertimbangkan membeli obat secara online, berhati-hati terhadap penawaran online dari sumber dan keaslian yang tidak jelas. Selanjutnya jangan lupa memastikan produk obat dengan melakukan Cek KLIK.

- Pencegahan Virus Untuk Penjual Dan Pembeli Makanan

Transaksi jual beli secara langsung berisiko menularkan virus. Oleh karena itu, lakukan kiat-kiat untuk pencegahan selama new normal pandemi COVID-19. Jika membeli makanan di warung makan atau restoran, pastikan kebersihan tempat, alat masak, kesegaran makanan, proses memasak, penyajian, dan pelayanannya.

Ketika pembeli dan penjual bertransaksi, sebelumnya cuci tangan (begitupun sesudahnya) atau pakai hand sanitizer, pakailah masker, jaga jarak 1 meter, dan sebisa mungkin tidak makan di tempat atau bawa pulang.

WHO memberikan beberapa indikator yang diminta untuk dapat dipatuhi oleh semua negara di dunia dalam rangka menyesuaikan kehidupan normalnya selama kita belum menemukan vaksin. Adapun indikator yang pertama adalah :

- Epidemiologi

Yaitu penurunan 50 persen kasus positif selama 2 minggu sejak puncak terakhir, ODP, PDP dan kasus meninggal turun, pasien sembuh meningkat.

- Surveilans kesehatan meningkat

Yaitu meningkatnya pemeriksaan laboratorium, pemantauan mobilitas penduduk dan pelacakan kontak meningkat.

- Pelayanan kesehatan

Yaitu ketersediaan ruang isolasi/tempat tidur, jumlah APD terpenuhi untuk tenaga medis.

Meski kita sudah memasuki era New Normal tetap saja ada beberapa protokol yang harus tetap kita taati. Diantaranya adalah

- Selalu jaga kebersihan tangan

Tangan merupakan anggota tubuh yang paling sering menyentuh benda-benda ditempat umum, maka dari itu membersihkan tangan merupakan hal yang wajib kita lakukan yaitu, dengan membersihkan tangan dengan memakai handsanitizer atau cairan pencuci tangan.

- Jangan menyentuh wajah

Usahakan saat kita berada ditempat umum meminimalkan menyentuh wajah terutama setelah tangan kita menyentuh benda-benda ditempat umum. seperti gagang pintu, tombol lift, dll.

- Terapkan etika batuk dan bersin

Ketika kita batuk/bersin kita disarankan untuk menutup mulut/hidung kita disarankan untuk menutup mulut menggunakan tisu atau telapak

tangan. Hal ini dilakukan untuk pencegahan penularan virus dari diri kita kepada orang lain.

- Memakai Masker

Walau kita sudah diperbolehkan untuk beraktivitas seperti biasanya namun kita tetap diwajibkan menggunakan masker saat berada diluar rumah. Untuk mengurangi resiko penularan covid-19 baik dari diri kita kepada orang lain atau sebaliknya.

- Jaga jarak

Pada masa new normal ini kita sangat disarankan menjaga jarak dengan orang lain yaitu minimal 1-1,5 meter dan jangan berkerumun. Hindari bersentuhan fisik secara langsung (berjabat tangan) dengan orang lain.

- Jaga kesehatan

Bagi anda yang merasa kurang enak badan sebaiknya jangan keluar rumah dan untuk mengisolasi diri jika dirasa memiliki gejala covid-19.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Tata nilai new normal adalah campuran dari ketidak normalan, baik yang berada di bawah (subnormal) maupun di atas normal (supernormal). Ketidak normalan dapat bermakna negatif maupun positif, diawali dengan keterpaksaan menjadi suatu rutinitas. New normal inilah yang saat ini diminta untuk diterapkan oleh masyarakat. Terkait dengan dampak new normal tentu tergantung pada kebiasaan masing-masing individu. Ada orang yang terbiasa dengan keterbatasan di bawah normal kemudian diteruskan pada masa pasca pandemi. Ada kondisi di bawah normal yang akan dikompensasi secara berlebihan, dan ada juga kenormalan yang tetap berjalan karena memang tidak berubah sebelum pandemi, saat pandemi, dan sesudah pandemi.

Kegiatan pembelajaran dan pekerjaan yang tidak menyangkut aktivitas fisik seperti belajar di kelas, perkuliahan, dan pekerjaan administratif dapat tetap berlangsung dengan model berbeda. Model pembelajaran online sebelum masa pandemi sudah dikenal, namun target 20 persen setiap mata kuliah dalam bentuk e-learning sulit tercapai. Di atas normal Di masa pandemi ini, dalam waktu singkat didapatkan pencapaian di atas 90 persen, bahkan mendekati 100 persen. Target tercapai dalam waktu singkat. Ini adalah bentuk keterpaksaan positif dalam proses pembelajaran..

Kondisi normal yang tetap normal adalah pelayanan yang diharapkan tetap berjalan seperti biasa meliputi pertahanan keamanan TNI-Polri, bank, telekomunikasi, listrik, air minum, kantor pos, pemadam kebakaran, pusat informasi, lembaga pemasyarakatan, badan penanggulangan bencana, toko bahan pangan pokok, media cetak dan elektronik, layanan internet, pengiriman bahan pangan/pokok maupun obat dan alat medis. . Ini adalah kenormalan yang tetap

berjalan normal sebelum, semasa, dan sesudah pandemi. Pelayanan kesehatan adalah pelayanan yang tetap harus berjalan normal.

Dampak New Normal Indonesia yang dirasakan oleh beberapa individu juga bisa berakibat pada kompensasi berlebih. Misalnya, akibat merasa kurang terawat selama pandemi lalu akan melakukan perawatan yang lebih intens untuk memperoleh tampilan estetik dengan berbagai upaya. Dimasa pandemi, tidak semua New Normal tetap bertahan secara permanen. Sebagian juga akan kembali ke arah normal seperti sebelum pandemi.

3.2 Saran

Para masyarakat seharusnya lebih memperhatikan lagi protokol kesehatan yang harus dijalankan di era new normal. Karena itu sangat memperngaruhi, tidak hanya untuk diri senditi tetapi juga untuk orang lain yang ada disekitarnya. Selain itu, masyarakat hendaknya mematuhi aturan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah agar tercipta tatanan kehidupan baru yang membuat kita saling melindungi satu sama lain. Suka tidak suka inilah new normal. Kita harus sepakat perjuangan kita sama yaitu melawan Covid-19 demi menjaga diri sendiri dan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

<https://lombok.tribunnews.com/amp/2020/05/26/penjelasan-3-indikator-kesehatan-masyarakat-menjadi-syarat-new-normal-bisa-diterapkan-di-daerah?page=3>
(diakses pada Agustus 2020)

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/18/103200465/simak-panduan-protokol-kesehatan-pencegahan-covid-19-untuk-sambut-new> (diakses pada Agustus 2020)

<https://www.harapanrakyat.com/2020/05/dampak-new-normal-indonesia-akibat-covid-19/> (diakses pada Agustus 2020)

<http://www.kontakbanten.co.id/2020/05/new-normal-ketidaknormalan-yang.html?m=1> (diakses pada Agustus 2020)

<https://www.satukanal.com/definisi-new-normal-dan-panduan-nya-lengkap-dari-kemenkes/> (diakses pada Agustus 2020)

<https://tirto.id/apa-itu-new-normal-dan-bagaimana-penerapannya-saat-pandemi-corona-fCSg> (diakses pada Agustus 2020)

https://www.dettol.co.id/info-coronavirus/tips-perlindungan-keluarga/tips-aman-rekreasi-bersama-keluarga-di-era-new-normal/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=DAS&utm_content=new_normal&gclid=CjwKCAjwydP5BRBREiwA-qrCGmPzDIAaYp6d7YbzVikrympcWBNPLluFy163E5D746VSqFI-c9XyRoCG7EQAvD_BwE (diakses pada Agustus 2020)