

Menuju Kebiasaan “The New Normal”

Setelah selama lebih dari 3 bulan kita hidup dengan berita mengenai Covid 19, baik di TV, radio, Media sosial, bahkan obrolan di rumah atau pun di kantor tidak jauh mengenai Covid 19. Sehingga menyebabkan kecemasan, kekhawatiran mengenai berita Covid 19.

Dengan adanya pandemi Covid 19 ini, menyebabkan kita mengubah kebiasaan kita sehari-hari baik di rumah, sekolah, kantor, dan dimanapun kita berada. Kita dibuat seakan-akan tidak berdaya, karena gerak kita dibatasi dengan adanya Covid 19, sehingga membuat produktifitas kita terpengaruh dan berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat dan negara.



Memulai Adaptasi kebiasaan Baru

Pemerintah mulai pertengahan Mei 2020, mulai memperkenalkan tatanan hidup baru yaitu *The New Normal* atau Normal Baru. Dimana kita diharuskan hidup “berdampingan” dengan virus corona atau covid 19.

Apa yang dimaksud dengan New Normal? New Normal adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pola harian atau pola kerja atau pola hidup yang berbeda dengan sebelumnya. Bila tidak dilakukan, akan terjadi risiko penularan.

Tujuan dari *New Normal* adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari covid 19 di masa pandemi. *New Normal* dinarasikan menjadi adaptasi kebiasaan baru. Maksud dari adaptasi kebiasaan baru adalah agar kita bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif di era Pandemi covid 19.

Untuk itu kita dituntut untuk mampu mengadaptasi / menyesuaikan kebiasaan baru dimanapun kita berada, seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah dan juga ditempat-tempat umum, seperti terminal, pasar, dan mal. Diharapkan dengan seringnya menerapkan kebiasaan baru dimanapun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat.

Dengan demikian, kita bisa bekerja, beribadah dan beraktivitas lainnya dengan aman, sehat dan produktif. Adaptasi kebiasaan baru yang dimaksud adalah:

- Sering cuci tangan pakai sabun
- Pakai masker
- Jaga jarak
- Istirahat cukup dan rajin olah raga
- Makan makana bergizi dan seimbang

Inilah pesan kunci yang perlu dilakukan secara disiplin, baik secara individu maupun bersama agar tujuan yang dimaksud dapat tercapai.

Mari kita menjadi pelopor adaptasi kebiasaan baru.

Ditulis kembali: dr. Kristin

Sumber: [Promkes.kemkes.go.id/](https://promkes.kemkes.go.id/) menuju adaptasi kebiasaan baru.



Kantor Management dan Layanan Nasabah
Jl. Jend. Sudirman No. 21 RT. 010 / RW. 001
Kuningan, Karet, Setia Budi
Jakarta
Phone: (021) 5060 – 9999
Email: cs@sinarmasmsiglfe.co.id