



NOTULA DISKUSI ONLINE FP BSJB 2020

Nama Acara : “ Pandemi Corona Perempuan Bisa Apa? ”

Tempat : Whatsapp Group

Hari Tanggal : Sabtu, 11 April 2020


Notulis : Nadine Widya Amalia

Pembicara : Yosilia Nur Sakina S.Ked

Moderator : Dina Hanifa

Selayang pandang...

Gejala Virus Corona



Demam di atas 38 derajat

Batuk Sesak Napas

COVID-19

Pilek


Diare, muntah, mual

GEJALA LAINNYA:

- Nyeri tenggorokan
- Nyeri kepala
- Lemas
- Hilang nafsu makan

Catatan: Gejala COVID-19 seringkali tidak khas dan sangat mungkin tidak bergejala

Penularan



Virus akan menyebar ketika tetesan kecil ini


Masuk ke dalam Mata, Hidung, Mulut

ORANG SAKIT

ORANG SEHAT

- Tetesan “**droplet**” di udara melalui batuk dan bersin
- **Kontak langsung** dengan penderita (menyentuh atau berjabat tangan)
- Menyentuh **benda/permukaan** yang terdapat virus

Yuk, Bersihkan Benda yang Sering Disentuh Secara Rutin!



KEYBOARD

GAGANG PINTU

GADGET

KRAN AIR

TOILET

TOMBOL LIFT

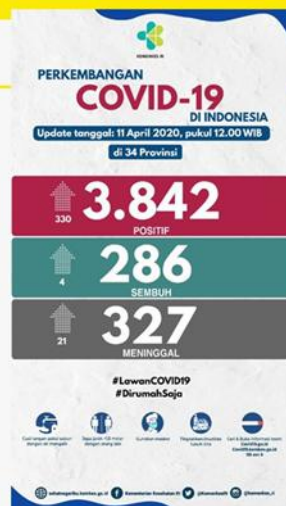
Pada Gejala umumnya dapat berupa batuk, demam, sesak napas. Namun pada usia muda dapat berupa lainnya seperti diare, muntah bahkan ada yang tidak terdeteksi namun dapat beresiko menularkan orang lain. Penularan dapat terjadi ketika seseorang bersentuhan tangan, kemudian terkena batuk ataupun bersin dari penderita serta benda yang disentuh penderita berpotensi penularan. Maka sangat penting sekali untuk menjaga kebersihan dengan membersihkan benda – benda yang sering kali disentuh orang.

Cara mencegahnya? Sederhana.

Yuk Cegah Penularan COVID-19!			Yuk Cegah Penularan COVID-19!	
	CUCI TANGAN Cuci tangan dengan air dan sabun minimal selama 20 detik atau <i>handsanitizers</i> berbasis alkohol 60% secara teratur sesering mungkin		HINDARI SALAMAN Hindari salaman atau bersentuhan terutama dengan orang yang sakit. Lakukan alternatif bersalaman tanpa berjabat tangan	MANDI DAN GANTI BAJU Selalu mandi dan segera berganti pakaian setelah bepergian dari luar rumah
	JANGAN MENYENTUH WAJAH Hindari menyentuh mata, mulut, atau hidung sebelum mencuci tangan. Tangan kita adalah sumber penularan terbesar. Virus dapat menginfeksi melalui mata, hidung, dan mulut		GUNAKAN MASKER SAAT SAKIT Gunakan masker saat sakit, jangan batuk dan bersin sembarangan. Jika sakit, sebaiknya tetap di rumah dan banyak beristirahat	HINDARI MENYENTUH UANG SECARA LANGSUNG Uang merupakan benda yang sangat sering disentuh banyak orang, lasati dengan menggunakan kantong plastik dan segera cuci tangan setelahnya
	GIZI SEIMBANG Konsumsi makanan yang sehat, perbanyak makan sayur dan buah yang kaya vitamin C. Jika diperlukan, dapat mengonsumsi multivitamin		ISTIRAHAT CUKUP DAN OLAHRAGA DI RUMAH Istirahat cukup dan olahraga rutin di rumah untuk tetap menjaga stamina tubuh	
	PANDUAN PENCEGAHAN COVID-19		PANDUAN PENCEGAHAN COVID-19	

angka yang terkena covid 19 sangat tinggi dan permasalahan yang sangat signifikan adalah transmisi yang sangat cepat dibandingkan dengan virus lainnya. Peran anak muda untuk memutuskan rantai corona ini sangat perlu seperti sering mencuci tangan, bersihkan ruangan baik itu kamar mandi dan lainnya, tidak bersalaman, memakai masker, gizi yang cukup, tidak menyentuh wajah, dll.

Disebelah kiri terdapat foto perbuan bakteri dari sebelum mencuci tangan dan setelah mencuci tangan. Dengan mencuci tangan menggunakan sabun dapat efektif membunuh bakteri atau jika berada dalam kondisi yang sulit dapat menggunakan handsanitizer.



Indonesia sedang tidak baik-baik saja, kawan.

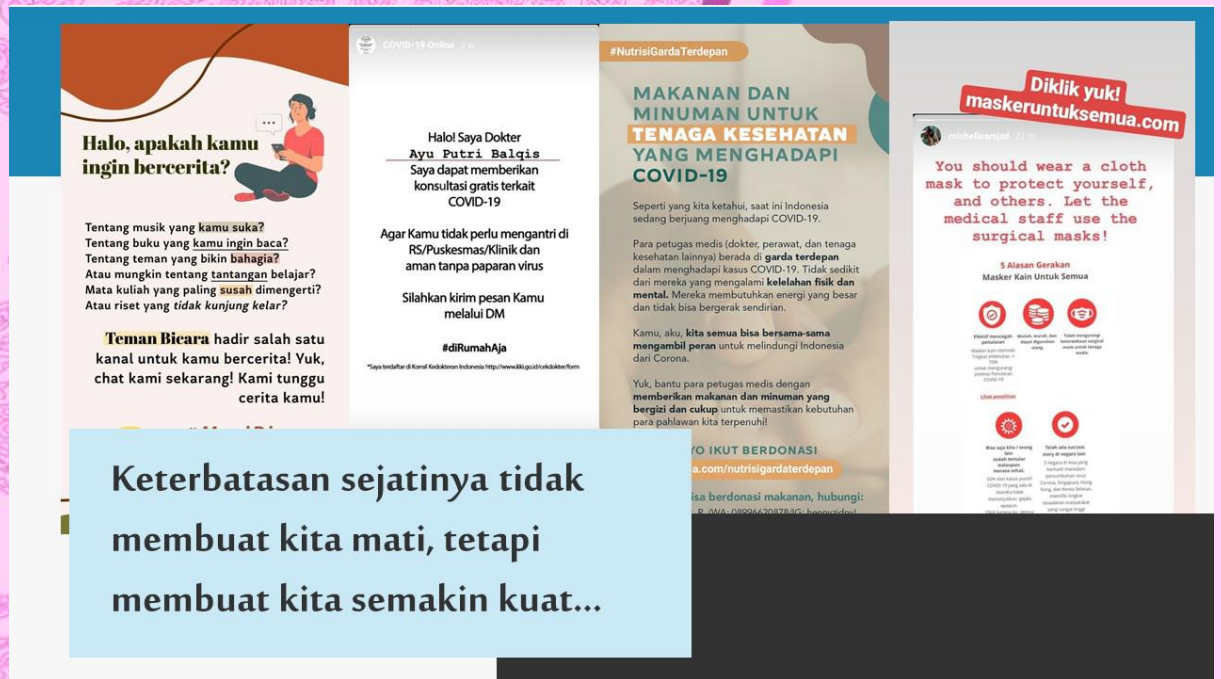
Bagaimana kondisi Corona di Indonesia? Kita lihat di gambar ini kita dapat melihat bahwa angka 3.842 positif corona dan 327 meninggal. Serta zona merah bukan hanya di Jakarta ataupun Depok yang pada saat itu awal penyebaran corona namun di kota lain bahkan pulau lain ada yang terindikasi zona merah.

Pilihannya ada di tangan kita...

#TimRebahan

**#TimAksi
#TimProduktif
#TimGabisaDiem**

Yang saat mengalami perkuliahan jarak jauh pastinya akan memiliki waktu luang. Maka anda akan memilih ingin menjadi tim rebahan? Atau tim aksi dan produktif? Pilihan ada ditangan kita intinya ketika kita berada di waktu luamh maka kita memiliki tendensi rasa malas. Sedangkan jika jadwal padat maka akan terdorong dalam memaksimalkan waktu kita.



Keterbatasan sejatinya tidak membuat kita mati, tetapi membuat kita semakin kuat...

Dua pilihan itu ada ditangan kita, catat!! pandemi tidak akan berakhir jika hanya dokter, peneliti, pemerintah saja yang bergerak butuh peran dari kita. Contoh seperti pada gambar ini ada suatu gerakan bernama teman bicara atau seperti student support system, metode yang di lakukan ini berguna menjaga kesehatan mahasiswa di ruang lingkup kampus UI. Ataupun ada satu contoh lain dari mahasiswa UI yang melakukan konsultasi dokter gratis.

"A man who dares to waste one hour of time has not discovered the value of life."
-Charles Darwin-

"Kaki anak Adam tidaklah bergeser pada hari Kiamat dari sisi Rabbnya sehingga ditanya tentang lima hal; tentang **umurnya** untuk apa dia habiskan, tentang **masa mudanya** untuk apa dia pergunakan, tentang **hartanya** darimana ia peroleh dan kemana dia infakkan, dan tentang **apa yang telah dia lakukan dengan ilmunya**." (HR Tirmidzi)

"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: **waktu mudamu** sebelum datang waktu tuamu, **waktu sehatmu** sebelum datang waktu sakitmu, **masa kayamu** sebelum datang masa kefakiranmu, **masa luangmu** sebelum datang masa sibukmu, dan **hidupmu** sebelum datang matimu." (HR Al-Hakim)

Dari contoh tadi sangat menekankan betapa pentingnya peran perempuan, banyak sekali gerakan sederhana tetapi impact nya luar biasa, perempuan dapat membuat suatu perubahan seperti menjadi produktif kehal positif kepada orang lain maupun diri sendiri, motivasi dengan melakukan alasan yang kuat yang datang dari sendiri serta terpenting alasan agama mengenai Allah menyeru kepada manusia dengan menebar kebaikan. Adapun kutipan kata dan hadist penyemangat di gambar atas tersebut.



Biar tetep produktif...

- Recharge motivasi, "when you know your why, you can endure any how" → caritau misi hidup
- Set a goal (dibekali dengan niat yang lurus juga)
- Set reward
- Support system
- Minta sama Sang Pemilik Waktu

Tips – Tips

1. tidak hanya memiliki motivasi yang baik dan niat yang lurus, tetapi harus recharge motivasi kita dengan membaca biografi orang – orang yang hebat, menonton motivasi melalui video, dll serta perkuat motivasi misi hidup kalian apa dan pasti ada alasan kekuatan dibalik motivasi.
2. Set a goal, submit conference, buat sebuah gerakan dan goal perminggu, perbulan,dll.
3. Set reward, bisa dengan punishment, misalkan olahraga dalam 15 menit jika tidak berhasil dengan waktu itu maka dapat diberi penambahan atau punishment lainnya ataupun jika berhasil dapat diberi reward yang diinginkan.
4. Support system dari orang terdekat, seperti keluarga dan teman.
5. Hal lebih penting lagi meminta support kepada Allah SWT yang tentunya ia akan meridhoi segalanya yang ingin kita miliki.

Sesi Diskusi

Pertanyaan 1

Karina-Bogor

Kebetulan saya masih dinas kerja, saya dan rekan2 seprofesi saya kerjanya mobile dan tiap hari bersentuhan dengan uang, intruksi dari pemerintah dan rekan2 dokter sudah kami jalankan akan tetapi rasa was2 kadang suka berlebihan hingga membuat parno akan hal2 yang berhub dengan corona sedang kami harus menjalankan dinas kami so gimn caranya mengendalikan rasa paranoit itu kak agar gak berdampak keimun kita sendiri? Thanks kak

Jawaban :

Mengatasi rasa panik prinsipnya Cuma satu, tugas manusia yaitu ikhtiar, berdoa, tawakal. Soal hasil itu adalah diluar jangkauan kita dari ketetapan Allah. Yang paling penting ikhtiar maximal hal – hal yang bikin parno bisa dengan ikhtiar, cerita kepada orang tua, banyak – banyak ibadah jangan merasa terisolasi.

Pertanyaan 2

Ayin-Jember

Kak boleh tanya ngga, gmn caranya memulai suatu gerakan seperti itu? Apakah harus ada modal? Relasi atau semacamny? Apalagi yg masih newbie gt kak, kadang keraguan masih ada.

Jawaban ;

Pada dasarnya gerakan itu memulai dari gerakan apa yang kita bisa mulai dan apa yang kita miliki . misal bergerak untuk melindungi dengan seing cuci tangan yang sebelumnya jarang mencuci tangan, gerakan dari diri sendiri bisa juga dengan sosial misalkan ke tetangga, keluarga atau bisa dengan komunitas yang lebi luas, jadi lihat dari langkah terkecil kemudian permasalahannya, miliki, setelah itu bergerak. Misal bantu membagikan masker, dll/ serta bantu support kepada keluarga yang terkena corona. bergerak juga dapat dari lingkup kampus kemudian keruang lingkup kampus lainnya.

Pertanyaan 3

Siti Sarah-Institut Bisnis dan Informatika Kesatuan Bogor

Saya mau izin bertanya, tadi kaka sudah sebutkan juga kalau salah satu faktor pemicu kita produktif salah satunya adalah motivasi, yang ingin saya tanyakan bagaimana cara agar kita bisa mempertahankan motivasi tersebut, agar kita dapat komitmen untuk terus melakukan hal hal positif.

Karna sejujurnya yang aku rasain itu masih susah, sehari dua hari sampai seminggu tapi lama lama hilang, terus pas sadar baru mulai lagi dari nol. Semangatin diri lagi, padahal pengennya bener bener bisa komitmen terus. Terimakasih kak, sekian pertanyaan dari saya ☺

Jawab :

Kembali lagi ke recharge motivasi mulai dari menonton inspiratif dari orang – orang hebat, atau bisa dengan baca buku atau bisa melihat video motivasi, kemudian set a goal, set reward, support system dan mendekatkan diri kepada tuhan.

Pertanyaan 4

Haika wahyuf-NTB. Bagaimana citra perempuan di tengah pandemi covid-19? Dan bagaimana peran kita sebagai perempuan terhadap upaya meminimalisir wabah ini yang hanya bisa rebahan di rumah.

Jawaban :

Memang secara kasar ILC, Mata Najwa yang menjadi sumber laki – laki tetapi jangan sampai kondisi ini membuat kita menjadi lemah, kembali seperti yang sebelumnya dijelaskan di materi melakukan gerakan kecil yang dapat impact cukup besa.

Pertanyaan 5

Alya-Jakarta

Okee kak trimakasih sebelum karna materinya simple tp nyampe, perkenalkan kak saya alya atiqoh ingin bertanya, kalau di bilang produktif saya sbg pelajaran sangat produktif yang saya liat dr teman2 antar kampus yg lain juga, nah karna beban PJJ (perkuliahan jarak jauh) itu full akan tugas bisa dibilang tugas yg overload berlebihan gtu sampe begadang2.. Sampai2 tubuh ga punya cukup waktu untuk istirahat yang cukup saya dan teman2 mahasiswa merasa PJJ ini

malah memberatkan gtu dari segi perkuliahan di berbagai universitas yg kurang efektif imbasnya knp kesehatan mahasiswa sendiri, menurut kakak nih alangkah baiknya gmn ya biar kami mahasiswa ini bisa menyelesaikan tugas yg bgtu banyak tp ttp bisa menjaga imunitas tubuh kita?, apa yang salah dr perkataan saya juga bisa dikoreksi kak.. Sekian dr saya trimakasih

Jawaban :

Pertama – tama mungkin dari system PJJ pertama kali terjadi. Tetapi kamu dapat melakukan hal dengan mendata teman – teman kemudian kumpulkan data – data. Ini akan menjadi feedback jika dari atasan kampus menerima.

Pertanyaan 6

Anonim-Bekasi

Kalo gini kak, jadi sekarang saya pribadi lagi merasa 'kehilangan diri sendiri' i lost my self, and i try to find those pieces of mine to rebuild/found my self again. pertanyaannya, gimana cara 'bangkit' lagi di tengah pandemi covid-19 ini? sebenarnya banyak yg bisa disyukuri sih, semisal jadi punya banyak waktu luang yang selama ini telah lama didamba karena kesibukan akademik dan organisasi yang cukup menyita waktu dan energi. tapi, entah kenapa deep down saya merasa kehilangan jati diri. karena kadang saya sering merasa ga pantas mendapat amanah/ kepercayaan orang. kadang merasa bingung aja, 'kenapa ya orang lain masih percaya aja sama aku? karena aku pernah sampe di titik dimana aku membatalkan niat untuk mendaftar salah satu beasiswa karena merasa banyak dosa banget, sampe ngerasa ga pantas kalo misalkan nantinya dapet beasiswa itu :"" pernah juga sampe menjauh di lingkaran pertemanan aku, karena ngerasa ga pantas berteman dengan mereka :'' mungkin kak yosi bisa memberi saran gimana cara untuk bounce back lagi? hatur nuhun kak, mohon maaf kalo agak oot

Jawaban :

Kamu harus lihat lagi kedalam diri kamu apa yang hilang? contoh dari kakak pernah merasakan sibuk itu membuat aku happy tetapi karena kegiatan sudah kosong dikampus aku merasakan sangat down.

Pertanyaan 7

Rani Ayu-Universitas Andalas, Padang

Nah kak, bicara peran perempuan kak. Kalau misalnya kita lagi di rumah aja peran kita semestinya ngapain sih kak misalnya kalau ada waktu luang yang banyak tu kan jadi kadang lupa diri dan gak produktif. Kalau menurut kakak solusi apa sih yang bisa kita lakuin untuk memaksimalkan peran dalam keluarga dari pada hapean mulu misalnya kak, semisal kalau tugas kuliah dah selesai. Terima kasih kak.?

Jawaban :

Solusi harus perkuat motivasi mengapa harus produktif? Semua itu harus dikuati dahulu, setelah itu baru kita bergerak ke yang ingin kita lakukan. Ambil contoh dari kehidupan aku setiap hari ada PJJ, kemudian koordinir kegiatan lain, baca buku, shalat, tilawah, tetapi menjadi target kaka dalah tilawah dan membaca buku dan aku bisa memberi reward apa yang aku lakukan, ditambah tips tadi set a goal, recharge motivasi. Ingat jangan memikirkan apa yang telah kamu lakukan ketika hari ini kamu kurang optimal misal hari ini terlalu banyak rebahan dan membuang waktu dari hal ini jangan menjadi penyesalan namun haru lebih semangat lagi di hari esok.

Pertanyaan 8

Oci-lombok

Kak mau nanya nih sekarang kan lagi di rumah, dan di lingkungan rumah saya itu orang2nya masih tidak peduli karena memang dari daerah jauh dari kota dan kurang pemuda yang peduli dan kebanyakan nggak sekolah juga kak:(jadinya susah kalau mau memulai suatu gerakan kayak gitu karena kurangnya yang bantu, jangankan masyarakat di lingkungan liar rumah sedangkan orang2 rumah aja merasa bodoamat gitu karena mereka masih berfikir kalau udah lah korona cuma di kota2 aja kalau didesa2 sini aman. Hmm jadinya bingung mau buat gerakan kayak apaa :(gimana kak sarannya nggak enak sekali rasanya doam di rumah sedangkan biasanya dikampus selalu ada kegiatan. Sekian Terima kasih

Jawaban :

Menurutku, kamu lebih mengetahui masyarakat sekitar mu, kebiasaannya seperti apa? Dan disesuaikan dengan budaya. Misal ditempat itu rata – rata orang menyukai wayang orang yang di balik layar itu bisa membuat kisah tentang corona. Atau orang – orang yang suka radio bisa sosialisasi tentang corona atau bisa mengadakan sosialisasi dengan tokoh masyarakat misal RT, RW, Ustadz. Bisa

juga buat kegiatan dengan membagi masker gratis ditambah sosialisasi kepada mereka. Intinya sesuaikan budaya. Jika untuk keluarga kita harus edukasi secara pelan jangan menghakimi. Untuk membuat gerakan kamu perlu partner baik itu teman dll.

Pertanyaan 9

Jumi-Jakarta

Sebelumnya telah dijelaskan bagaimana mencari motivasi dan mempertahankannya serta telah dijelaskan juga cara memulai suatu gerakan dan menjadi orang yang lebih produktif. Yang ingin saya tanyakan apa kendala ketika memulai sebuah gerakan tersebut dan bagaimana cara mengatasinya ? Pertanyaan saya lagi hehe Ditengah pandemi covid-19 ini kan banyak yang telah membuat gerakan donasi, seperti bantuan ADP dan masker untuk para medis dan sembako untuk masyarakat menengah kebawah serta yang sempat viral adalah order makanan untuk Ojol. Namun, disini lain banyak pegawai yang di PHK karena pandemi ini, yang justru lagi di dibutuhkannya uang untuk keperluan membeli sembako dan masker serta vitamin untuk keluarga nya, dan lain-lain yang mungkin kita tidak mengetahui sebenarnya mereka membutuhkan donasi juga. yang ingin saya tanyakan adalah tentang bagaimana cara meneliti sesuatu untuk memulai gerakan agar menyalurkan gerakan yang kita lakukan dirasa tepat sasaran,?

Jawaban :

Akan berbeda kendala dalam pergerakan dalam tanda kutip standar komunitas non profit misalkan sdm terbatas, resources terbatas minim uang bagi kalangan mahasiswa, kendala lain dari diri sendiri seperti sibuk atau ada permasalahan, penting juga menjaga motivasi kita jangan sampai ada tidak adanya pujian, imbalan dari orang menjadi berhenti untuk bergerak karena ingat tugas kita sebagai menebar kebaikan .

Pertanyaan berikutnya pada umumnya untuk meneliti metodenya banyak bisa observasi wawancara, gform data kualitatif mserta dapat juga dengan menanyakan langsung kepada tokoh masyarakat setempat. Tetapi untuk kondisi saat ini terlalu ideal. Perlu bagi kita bergerak cepat jangan sampai tunggu datanya dulu, coba langsung survey singkat aja. Bisa lewat search. Ganti – ganti konsep sesuai kebutuhan jangan telalu banyak berpikir pertimbangan dengan rasional dan analitik.

CLOSSING STATEMENT

Cepat atau lambat, pandemi ini akan berakhir. Pertanyaannya, maukah kita menjadi bagian dari pencetak sejarah? Mau gak sih jadi katalisator dari kembali pulihnya negeri ini? Mau gak kita menyelamatkan diri kita dan orang-orang tersayang? Berani gak kita mempertanggungjawabkan setiap detik yang kita lalui, terlebih selama negeri kita dilanda wabah seperti ini? Berani gak muncul sebagai seorang perempuan penggerak di tengah budaya paternalisme yang masih lekat di sekitar kita? Pertanyaan-pertanyaan ini silahkan dijawab dalam hati kalian masing-masing.

Semoga di tengah keterbatasan ini, ada banyak ide-ide brilian, ada banyak perubahan sederhana nan positif yang muncul dari peserta di grup ini :) karena apa yang kita lakukan di masa ini, akan berarti banget bagi masa depan kita dan jutaan orang lainnya di muka bumi ini.