# **BAB I**

# **PENDAHULUAN**

## **CORONA**

Pendapat secara biologi dari beberapa pakar selalu mengaitkan antara covid 19 dengan virus SARS. Akan tetapi, setelah melalui penelitian dalam mikrobiologi LIPI dijelaskan bahwa dalam SARS terdapat perbedaan material genetic yang esensial dan tidak pernah ditemukan pada virus coronaketika terjadi proses infeksi. Selain itu, perbedaan pada penyebaran antara SARS dan covid-19 yaitu gen untuk proses penempelan ke sel inang dan yang lainnya. Jika virus covid-19 dibuat dengan teknologi rekayasa dengan manipulasi lab dipastikan untuk mengambil dari virus yang telah jelas ada. Contohnya, virus yang menular dan dapat diambil gen nya untuk mampu dibuat rekayasa. Maka, dapat disimpulkan virus covid19 terjadi secara alami atau natural selection. Penularan virus covid-19 dapat dilakukan dengan mutasinya virus tersebut ditubuh hewan sebagai inang virus dan dapat menginfeksi manusia, di lain pihak virus yang mampu berhasil bernutasi di tubuh manusia dapat menyebabkan penularan antar sesama manusia. Secara keilmuan saat tubuh kita antara lain terdiri dari triliunan sel yang mampu bekera jika ada sel-sel yang rusak. Dalam sel itu dapat menumbuhkan sistem kekuatan tersendiri untuk menghadapi beragam virus yang mengancam kesehatan. Keberadaan covid-19, sewaktu tidak dalam sel inangnya dijelaskan sebagai genetic dari DNA yang diselubungi protein. Akan tetapi, jika virus itu dapat masuk dan berkembang dan berkembang serta menyusup dalam diri manusia atau hewan, maka virus tersebut dapat hidup dan terus berkembang. Covid-19 pertama kali terjadi di China dan diumumkan secara resmi tanggal 31 desember 2019 tentang wabah virus covid-19 membahayakan sebagai penyakit parah dan dapat menular secara luas di dunia.

Menurut berita yang beredar, biologi bisa menjadi senjata pemusnah massal yang kekuatannya lebih dasyat dibandingkan nuklir. Hal ini dikarenakan, ketika nuklir ataupun atom yang meledak dalam suatu wilayah durasi nuklir itu tidak lebih dari wilayah setempat. Jadi, korban jiwa yang seharusnya terkena ialah warga penduduk yang ada di sekitar lokasi tersebut. Akan tetapi, sebaliknya yang sangat dipikirkan oleh banyak ilmuwan di seluruh dunia saat ini biologi menjadi sebuah “senjata massal” yang seakan -akan menjadi suatu perantara penemuan untuk mampu menyebar ke seluruh dunia. Misalnya, SARS, MERS, dan yang terakhir covid-19 menjadi penemuan oleh pakar biologi yang menimbulkan dampak banyaknya nyawa melayang jika dikalkulasikan diseluruh dunia. Penyebaran covid-19 yang cukup cepat dengan aktivitas penduduk yang cukup padat disuatu tempat membuat khawatir bagi para pengamat dibidang kesehatan. Penularan secara “tak kasat mata” baik secara langsung dan tidak langsung mampu terjadi dengan beragam cara. Misalnya, ketika satu orang terinfeksi covid-19 dan dia berinteraksi langsung dengan berjabat tangan misalnya, hal tersebut mampu menyalurkan virus yang hanya dapat dilihat dengan “microskop” it uke dalam tubuh orang lain. Selanjutnya secara tidak sadar misalnya terdapat orang terinfeksi covid-19 duduk, lalu ia berlalu kemudian tempat duduknya tadi digantikan oleh orang lain, maka secara tidak langsung lokasi tempat duduk tersebut akan menjadi suatu tempat terpaparnya orang selanjutnya yang berada dilingkungan yang sama tersebut. Tak terkecuali melewati udara, virus covid-19 dapat bertahan selama 8-9 jam hidup diluar induk inangnya. Tingkat kewaspadaan manusia diseluruh dunia telah menuju dirasa ketakutan yang mendalam, sehingga covid-19 ini seakan telah melumpuhkan aktivitas manusia, mulai dari isolasi diri, physical distancing atau menjaga jarak sampai lockdown dan karantina wilayah. Inisial sesak nafas untuk sekarang ini bukan hanya satu-satunya indikasi orang tersebut sudah tertular covid atau masih sehat. Karena diluar sana masih belum banyaknya kadar kesadaran di Indonesia untuk menjaga kebersihan dan kesehatan. Pemerintah sebenarnya telah mencanangkan program “pengenakan masker”. Akan teytapi apalah daya, sebagian masyarakat seolah “acuh tah acuh” dengan kebijakan tersebut. Mungkin justru ada yang seolah tidak perduli dengan kemunculan fenomena aneh yakni covid-19 atau lebih terkenal dengan nama “corona”. Dengan melakukan pencegahan semaksimal mungkin dan kesadaran diri pribadi mungkin kita semua dapat secara tidak langsung mneyelamatkan jutaan nyawa di Indonesia maupun seluruh dunia.

## **PANDEMI**

Pandemik ialah kejadian dengan skala yang mempengaruhi sejumlah besar orang hingga melintasi batas internasional. WHO menganalisa dalam klasifikasi enam tahap yang menjelaskan proses perpindahan dari ciri virus infuenza mulia gejala pertama sampai terjadi pandemi.

# **BAB II**

# **POLA HIDUP SEHAT**

## **MAKAN SEHAT**

FAO atau Badan pangan dan Pertanian dari PBB mengumumkan pentingnya menjaga pola makan sehat selama pandemi covid-19. Adanya Nutrisi sangat penting untuk dikonsumsi membantu mengatasi infeksi, termasuk virus corona . Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh.

## **OLAH RAGA TERATUR**

Situasi yang menyebutkan diterapkannya New Normal, menjadikan berolahraga merupakan hal yang harus rutin dilakukan. WHO menganjurkan selama kurang lebih 15 menit hingga 30 menit dengan terpapar oelh sinar matahari yang mengandung vitamin D yang bermanfaat untuk kekebalan dan kestabilan dalam kesehatan. Melakukan gerakan-gerakan ringan seperti, berjalan kaki, bersepeda atau gerakan-gerakan tingan agar terjadi peregangan otot sehingga membuat tubuh lebih terasa nyaman. Dalam dunia kesehatan dianjurkan untuk melakukan olahraga secara teratur.

## **RAJIN CUCI TANGAN**

Peneliti kesehatan dalam skala nasional ataupun internasional memebrikan arahan untuk selalu rajin mencuci tangan secara teratur setidaknya 10 kali sehari sebagai salah satu cara untuk mencegah penularan virus corona.

# **BAB III**

# **PENUTUP**

Menjaga kebersihan tangan dan selalu rajin berolahraga secara rutin sangat meningkatkan kekebalan tubuh dari virus covid 19. Selalu memenuhi gizi dengan makanan yang dapat terolah secara alami dan mengandung vitamin yang cukup untuk menanggulaingi covid-19.