

Hadapi Covid-19 dengan Pencegahan, Masyarakat harus Disiplin.

Masa-masa normal baru (new normal) penyakit Covid-19 sudah ada di depan mata. Aktivitas-aktivitas mulai berjalan seperti sedia kala, dan sebagian besar melakukan penyesuaian. Terlepas dari pro-kontra penggunaan istilah new normal ini di Indonesia, ada sebuah kenyataan bahwa new normal memang selalu ada pada dunia kesehatan dan lebih sering terjadi dibanding yang kita kira. Oleh karena itu pada kesempatan ini, kami mewawancarai dr. Heru Wijono, Sp.PD, FINASIM, selaku Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya. Simak wawancaranya berikut ini!

Q: Secara medis, apakah kondisi normal baru (new normal) ini sering ditemui Dok?

A: Ya. Pada tahun 1854, di sebagian kota London terjadi wabah penyakit yang menyebabkan diare yang merenggut nyawa banyak penduduk kota. Hasil penelusuran mengacu pada satu pompa air di Broad Street. Yang dilakukan oleh otoritas setempat saat itu adalah menutup pompa tersebut, melakukan pencanangan kebersihan, termasuk cuci tangan, dan kebiasaan Mandi Cuci Kakus (MCK), pencegahan yang sering kita dengar sekarang. Penyakit itu adalah kolera.

Berkisar waktu itu, Louis Pasteur menemukan bahwa bakteri bisa dimatikan dengan cara merebus air hingga mendidih, akhirnya kita mengenal istilah pasteurisasi. Merebus air, mencuci tangan, kebiasaan MCK yang baik, menjadi kebiasaan sehari-hari setiap individu, setiap anggota masyarakat yang mampu menurunkan angka kematian saat itu. Akhirnya, kebiasaan tersebut sudah jadi rutinitas sehari-hari di masyarakat.

Jadi sebenarnya apa yang terjadi sekarang, yang dicanangkan sebagai new normal—atau dengan istilah lainnya—adalah sesuatu yang harus dilakukan oleh setiap anggota masyarakat untuk memutus mata rantai penularan penyakit. Kebetulan kali ini adalah Covid-19.

Q: Jadi apakah kondisi seperti ini pernah terjadi?

A: Pernah dan berulang kali. Ini tentunya sebagai usaha kita bersama, tidak hanya warga Surabaya, ataupun warga negara Indonesia, melainkan seluruh dunia. Kita semua harus beradaptasi dengan kebiasaan baru dan meninggalkan kebiasaan yang lama seperti tidak mencuci tangan; etika batuk, bersin dan meludah yang kurang baik; dan merangkul kebiasaan baru, seperti social distancing salah satunya. Pencegahan penyakit ini amat bergantung pada disiplin tiap anggota masyarakat.

Q: Apakah new normal membolehkan kita menganggap enteng Covid-19 Dok?

A: Jangan. Sebab sampai saat ini belum ditemukan obat yang benar-benar efektif menangani penyakit ini, sehingga yang terutama kita lakukan adalah pencegahan supaya kita tidak sampai terinfeksi virus ini. Siapa saja yang bisa kena? Semua bisa kena. 'Karena saya masih muda, berarti resiko Covid-19 buat saya rendah ya?' Tidak, beberapa pasien yang di rawat juga berusia muda. 'Karena saya tidak bekerja dirumah sakit berarti saya aman ya?' Belum tentu, karena banyak Orang Tanpa Gejala berada (OTG) diantara kita. Lalu kita tidak perlu takut pada Covid-19, tetapi perlu adanya penerapan kewaspadaan dan disiplin yang lebih.

Q: Apa yang harus diwaspadai pada saat era new normal Dok?

A: Prinsip utama adalah pencegahan, lakukan poin2 yang sudah sering digaungkan. Sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, bermasker. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) pun menyarankan supaya masker tetap digunakan dalam ruangan, termasuk ruang kerja. Lalu physical distancing, untungnya kita dimudahkan dengan internet, social media, sehingga kita bisa bekerja tanpa harus ketemu muka langsung. Lalu perhatikan juga etika batuk, bersin dan meludah. Termasuk tetap berdoa, setelah kita berihitiar, kita berserah diri kepada Sang Pencipta.

Q: Apakah ada potensi gelombang kedua Covid-19 Dok?

A: Kalau semua elemen masyarakat tidak hati-hati dan tidak mendukung protokol kesehatan bisa terjadi. Karena itu kita harus kompak, semua harus mendukung. Kalau tidak bisa terjadinya resiko peningkatan. Kalau dalam satu komunitas ada 10 orang, 9 orang disiplin dalam kebersihan, tapi satu orang tidak, maka resiko tetap ada. Salah satu disiplinnya adalah memakai masker. Ketika ada dua orang bercengkrama tanpa masker, resiko penularan 70%. Bla keduanya memakai masker bisa turun menjadi 1-5% (tergantung kombinasi). Penularan Covid-19 terjadi saat terbentuk aerosol (melayang di udara hingga 8 jam).

Q: Apa penyesuaian utama yang harus dilakukan masyarakat pada era new normal?

A: Perubahan pola pikir dan kebiasaan, di bidang kedokteran masyarakat kita kenal istilah Knowledge, Attitude, & Practice (KAP). Contohnya pada rokok. Ada tiga orang (si A, B, dan C) yang mengetahui kalau rokok itu berbahaya. Si A tidak bisa menerima bahwa rokok itu berbahaya, berarti si A masih dalam tahap Tahu (Knowledge) saja. Si B tahu kalau rokok itu berbahaya, dia juga menerima dan paham bahwa rokok itu berbahaya, tapi dia tetap merokok, kenapa? Karena si B tidak bisa menghentikan kebiasaan buruknya itu. Si B sudah sampai tahap menerima (Attitude). Si C tahu kalau rokok itu berbahaya, dia juga menerima dan menghentikan kebiasaan merokoknya. Si C ini sudah sampai tahap paripurna, yaitu melakukan (Practice). Mari kita kembalikan ke diri kita sendiri, termasuk saya. Sampai tahap mana kah kita dalam mengadaptasi prinsip pencegahan covid?

Q: Bagaimana kondisi perkembangan pengobatan covid-19 terkini?

A: Jawa Timur masih di peringkat atas sehingga masih diperlukan Kerjasama semua pihak untuk mengatasi masalah ini. Vaksin sedang dalam penelitian, beberapa sdh masuk tahap 3, tapi belum bisa dipraktekkan langsung pada manusia. Bagaimana dengan terapi? Banyak yang menjanjikan, tapi masih banyak yang perlu dipelajari. Terapi definitive masih dalam penelitian, vaksin sdh ada beberapa dalam penelitian, terbaru sudah tahap 3 walau sudah ada 1 yang diijinkan local di RRC. Jadi yang utama adalah PENCEGAHAN

Tidak perlu takut, apalagi panik, yang justru telah terbukti menurunkan respon imun. Jaga kebersihan sendiri, pakai masker. Kebiasaan sehat, seperti olah raga rutin, di Ubaya sudah ada Ubaya Sport Center. Walau jujur saya karena tidak sempat berolah raga disana, saya rubah olah raga rutin jalan kaki diusahakan sebelum jam 7 sudah dirumah, dengan demikian mendapatkan sinar

matahari, yang UV A, malam bila tidak sempat lagi, dumb bell menanti dirumah.

Q: Apa harapan tenaga medis untuk masyarakat Indonesia?

A: Sama, dukung kami dengan merubah kebiasaan, pola hidup, pola pikir, dan ingat penyakit ini dicegah melalui diri sendiri dulu, apa yang dilakukan secara probadi, berpengaruh pada mayarakat. Ingat Demam Berdarah? Penyakit diatasi dengan gotong royong. Sampai keluar istilah 3 M plus. Tahun 1990 belum seperti sekarang pemahaman masyarakat tentang pencegahan, tapi sekarang alhamdulillah sudah. Sekarang, mari berdisiplin mencegah covid bersama sama, melalui disiplin diri sendiri. Karena kita bisa sehat, kalau orang lain juga sehat.

Nah berikut adalah hasil wawancara dengan dr. Heru. Untuk para pembaca, jangan lupa kita harus kompak menaati aturan kesehatan dan jangan terlalu khawatir supaya Covid-19 bisa segera kita atasi bersama. Disiplin adalah kunci lawan Covid-19. Salam sehat! (sml)