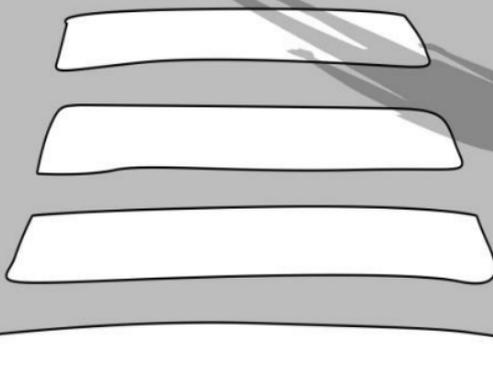
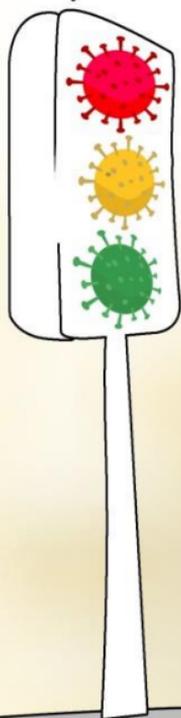


WIYANTO SUDARSONO

Aku dan Covid 19

Perjuangan dan Harapan



Aku dan Covid-19

Perjuangan dan Harapan

WIYANTO SUDARSONO

AKU DAN COVID-19

Perjuangan dan Harapan

Wiyanto Sudarsono

Dian Lusiyanti

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku elektronik (e-book) secara pribadi (*self publishing*) oleh:

Maktabah Al-Ilmi wal Amali (MIWA)

Perpustakaan Pribadi Wiyanto Sudarsono

Jalan Nitrogen I No. 17 RT 004 RW 003 Kelurahan

Karangturi, Kecamatan Gresik, Gresik - Jawa Timur 61119

e-mail: mawapublishing@gmail.com

Desain Sampul: Handrian Farizki

Ilustrasi: Berbagai sumber daring dan luring

Perwajahan Isi: Abu Ahnaf

Terbit Perdana, Agustus 2020

Disilakan / diizinkan untuk mengutip (dengan mencantumkan sumber), mencetak, memperbanyak dan/atau membagikan, sebagian (dengan menyebutkan sumber) atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari Penulis, selama kegiatan membawa manfaat secara pribadi, sosial, atau komersial.

Kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* segenap syukur dan pujian atas kesembuhanku dari Covid-19, semoga usaha berbagi pengalaman ini ikhlas hanya untuk Allah.

Untuk Keluargaku, PT Petrokimia Gresik, Sahabat, Kolega, Tetangga, PIKPG, Ustaz, dan Tenaga Kesehatan yang telah membantu dan mendukungku serta mendukung keperluan keluargaku.
Jazakumullahu khairan.

PENGANTAR

Covid-19 begitu populer. Berbagai informasi tentangnya berkelindan di hampir setiap aspek kehidupan audio visual kita. Informasi mulai dari penyebab, gejala, hingga pencegahannya dapat ditemukan di berbagai media. Tak ketinggalan seluruh Pemerintah mulai pusat dan daerah, bahkan RT/RW juga menyemarakkan penyebaran informasi tentang Covid-19. Tujuan penyebaran informasi ini adalah edukasi bagi masyarakat, agar penularan dan penyebarannya dapat dikendalikan.

Sebenarnya masih sangat banyak yang bisa didiskusikan dari Covid-19 ini. Akan tetapi cukuplah itu diwakili dari informasi resmi dari Pemerintah, media arus utama, dan khusus secara individu, sudah banyak di grup WA atau media sosial.

Sebagai bentuk kontribusi dalam kebaikan di era Covid-19 ini, kami susun kumpulan artikel yang lebih pada pandangan pribadi (opini), ungkapan rasa, dan berbagi pengalaman dalam berhubungan dengan Covid-19.

Semoga bermanfaat dan berkenan di hati para pembaca.

Wiyanto Sudarsono

*The Covider/*Penyintas Covid-19

DAFTAR ISI

PENGANTAR	V
TIGA NASIHAT KEHIDUPAN	1
KESADARAN	5
SWAB UNTUK SEMUA	7
Perlukah konfirmasi untuk semua?	8
PANDANGAN 403	10
Renungan di Ketinggian.....	11
OPTIMISME KOMUNAL	13
Berharap Herd Immunity?	15
TENAGA KESEHATAN	18
DUA KEJUTAN	21
Panggilan Video Tak Terduga	22
SEGERA SWAB SAJA	23
Rapid vs Swab Test	25
SYUKUR KEMBALI PULANG	27
Pemulangan Pasien.....	28
KERIDAAN	33
MEMAHAMI DAN MERASAKAN	35
Guru Paruh Waktu.....	36
Tidak Bisa Instan	37
TERIMA KASIHKU UNTUKMU	39
Ujian Covid-19	39
AKU DAN COVID-19	43
Kenalan dengan Covid	44
Diampiri Covid-19	44
Gejala dan Kondisi Kejiwaan.....	47

Perawatan.....	51
Dukungan Perusahaan, Keluarga, Sahabat, Kolega, Tetangga, dan Ustaz.....	53
Kepulauan	55
Isolasi Mandiri.....	56
Perubahan Kecil	58
MEMELUK CORONA	60
Begitulah dia	60
Menjadi Akrab	61
Saling Bahu, Saling Bantu.....	62
Memeluk Corona	66
Empat Belas Hariku	71
Jiwa-Jiwa Yang Tangguh.....	75
SEDIKIT TAPI BERARTI	78
Kaidah di Pemasaran	79
KREATIF COVID	81
EMPATI DI ERA PANDEMI	84
Wilayah Positif	85
Wilayah Negatif	85
Wujud Nyata Empati.....	86
KERJA LAGI	88
TENTANG PENULIS	93

TIGA NASIHAT KEHIDUPAN



Dandelion/www.designxel.com

Juli itu menjadi waktu yang istimewa. Beberapa saudara kami sedang diuji. Ada yang lain diuji melalui sakit, entah dirinya sendiri atau keluarganya. Sakit menyapa, ujian mendera, namun iman selalu di dada. Semoga senantiasa demikian adanya.

Seperti dandelion kecil ketika hujan deras dan banjir melanda. Dia ingin melanjutkan hidup. Seketika itu angin datang dan meniupkan helaian-helaian tipis mahkotanya. Mahkota itu jatuh ke tanah lain. Lalu hujan pula yang melahirkan dandelion - dandelion baru, *biidznillah*. Dandelion baru tumbuh menawan,

cantik, memeson. Kehidupan baru telah lahir lebih indah.

Di sebuah titik–hampir jenuh– ketika ujian datang menyapa kami, ada sebuah lilin menerangi. Guru TK-ku. Hubungan kami terjalin kembali setahun yang lalu. Kemudian semakin erat atas proyek akhirat kami bersama.

Setidaknya sebulan sekali kami saling bertukar kabar dan melangitkan doa. Begitu banyak doa mengalir untuk kami. Semoga Allah memberkahi keduanya. Amin.

“Kami sedang diuji, suami kurang sehat beberapa hari ini”, jawab saya ketika ditanya kabar. Lalu simaklah penuturan dari lisan beliau:

“Saya dulu juga pernah diuji sakit keras, mbak. Alhamdulillah sekarang sehat. Rungokno mbak (dengarkan mbak), sekarang nomor satu yaitu syukur. Syukur atas nikmat sakit yang telah diberi. Bersyukur dulu. Artinya Allah sayang dan ingin dekat dengan kita lewat ujian sakit. Kalau tidak bersyukur bagaimana kita sadar bahwa ini adalah sayangnya Allah kepada kita?”

Begitulah, tamparan keras bagi kami. Dan memang benar, kami lupa akan bersyukur atas ujian ini.

“Maka ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku. – (QS Al-Baqarah: 152)

“Kalau sudah syukur, nomor dua yaitu yakin. Yakin kalau kita diberi ujian dan kita akan lulus dengan ujian itu. Kalau kita diberi sakit, kita harus yakin sembuh. Allah itu berdasarkan atas prasangka hambanya. Kalau kita berprasangka baik dan kita yakin, maka Allah bersama kita. Dekat.”

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu*, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: *‘Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku’*.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Deg, tamparan keras dan dalam kembali untuk kami. Namun kali ini semakin sakit rasanya. Tentunya, keyakinan ini yang belum kami bangun kuat. Kami hanya fokus dengan usaha dan doa namun dengesampingkan keyakinan. Perlu Dicatat, ini pelajaran penting dari seorang sepuh 80 tahunan yang masih sangat sehat dan masih mengajar KB TK swasta di rumah pribadinya.

“Setelah dua poin di atas, selanjutnya adalah naik kelas. Bagaimana siswa, kalau ingin naik kelas ya harus diuji dulu”. Sebagaimana dua tamparan sebelumnya, poin ketiga ini kami rasakan tak kalah sakit dari nasihat pertama dan kedua, yaitu syukur dan yakin.

Ujian ini menentukan di mana level kita berada. Tentunya, ujian anak SD tak sesulit anak SMP. Pun SMA tak sesulit Perguruan Tinggi. Tapi, sebelum ujian

datang pada masing-masing jenjang, kita sudah dibekali berbagai macam materi kehidupan. Sesuai level kita berada. Naik kelasnya pun sesuai level. Di mana level syukur, yakin, sabar, dan doa-doamu terpanjatkan, yakinlah bahwa di situ posisi terbaikmu.

Lalu apa lagi yang akan kamu cemaskan? Semua sudah dalam genggamannya.

(*Ummu Ahnaf, Dian Lusiyanti*)

KESADARAN

Bisa karena biasa. Biasa karena awalnya mungkin dipaksa. Meski, tidak perlu dipaksa *sih* seharusnya, asal sudah muncul yang namanya kesadaran. Umumnya ini terkait kebiasaan dan pembiasaan sebuah perilaku –yang baik–.

Semalam saya mendengarkan kajian di Youtube, saya lupa siapa pematerinya. Poinnya begini, saat kita diberi sakit oleh Allah, artinya, Allah lagi, masih, dan terus akan sayang. Allah mengingat kita, dan membangunkan kesadaran kita untuk kembali sadar, untuk bersandar, dan mengingat kepada Allah.

Saat sehat, badan *fit*, mungkin nilai ingatan kita kepada Allah tidak sedahsyat saat sakit dan sedih. Saat sehat, mungkin salat kita, tilawah kita, tasbih kita, tahlil kita, semua itu hanya semacam rutinitas dan gugur kewajiban. Kadar kesadaran dan ingatan kepada Allah masih amat sangat kurang.

Dengan memberi sakit, seolah Allah berkata: “***wahai hamba-Ku, kemari, kembalilah kepada-Ku, ingatlah kembali kepada-Ku, sadarlah dengan kesadaran yang benar, bahwa hidupmu, matimu, salatmu, Ibadahmu, adalah untuk-Ku***“.

Dengan kondisi sakit, kesadaran itu hadir secara penuh, tidak hanya sambil lalu. Kesadaran yang tidak bercampur dengan informasi atau gangguan yang lain. Jika kita sakit, maka syukurilah. Istirahatlah. Introspeksi dirilah. Ini adalah kesempatan bagi saya untuk untuk kembali kepada kesadaran sebagai hamba Allah *Subhanahu wa Ta'ala. Alhamdulillah.*

SWAB UNTUK SEMUA



SWAB Test (detik.com)

Jumlah penderita Covid-19 di tingkat perusahaan semakin mengkhawatirkan. Muncul pandangan, bahwa sebenarnya banyak di antara kita yang terinfeksi tapi tidak menunjukkan gejala. Karena daya tahan tubuhnya yang bagus. Jika suatu saat daya tahan tubuh menurun, maka “*welcome to the club*” menurut sebagian kelompok pasien dan pemerhati Covid-19. Atau “*welcome The Coviders*” menurut istilah kami terkini.

Orang-orang yang tidak menunjukkan gejala fisik/klinis Covid-19, atau yang bergejala namun tidak teruji, tentu sulit dimasukkan dalam kategori “Kasus Konfirmasi”. Terlebih bagi yang tidak

menunjukkan gejala apapun, dan segar bugar, yang dulu disebut OTG (orang tanpa gejala).

Kasus Konfirmasi adalah seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus Covid-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium *real time*. Baik dengan gejala atau tanpa gejala (kompas.com).

Untuk melakukan konfirmasi perlu dilakukan pemeriksaan laboratorium. Pemeriksaan sebaiknya dilakukan untuk semua anggota komunitas atau organisasi. Dengan diketahui hasil laboratorium masing-masing orang, akan lebih mudah dilakukan pencegahan dan tindak lanjut.

Perlu kah konfirmasi untuk semua?

Rapid Test tidak menjadi pilihan saat ini. Paling tidak itu menurut pengalaman saya. Dalam rentang waktu 10 hari demam, saya melakukan dua kali *rapid test* dengan hasil nonreaktif. Namun setelah ke spesialis paru, dan dilakukan tes PCR (*Polymerase Chain reaction*) atau *swab test* dan hasilnya positif. Positif terinfeksi virus Covid-19.

Menurut saya *swab test* (konfirmasi laboratorium) bagi seluruh anggota organisasi atau perusahaan adalah hal yang saat ini dibutuhkan. Tidak hanya *rapid test*, atau *swab test* dilakukan untuk mengonfirmasi hasil *rapid test* yang reaktif. Namun, *swab test* untuk semua.

Biaya *swab test* mandiri kurang lebih 1,6 juta rupiah, sebagian kolega kami menyatakan 2,2 juta rupiah. Untuk organisasi/perusahaan yang ingin mengonfirmasi kondisi karyawannya secara menyeluruh, bisa dilakukan dengan sistem *Pool Test* yang sudah berhasil dijalankan di Padang oleh dr. Andani Eka Putra. Biayanya diklaim lebih murah.

Dalam sistem *pool test*, sampel sekelompok orang (tiap orang diambil 2 sampel) diuji menjadi satu, jika ada virus, baru diuji sampelnya satu-satu, untuk mengetahui siapa orang yang bervirus.

Universitas Andalas dengan bantuan Pemerintah Provinsi Sumatera Barat mampu memberikan layanan tes secara percuma. Perusahaan dengan pendapatan triliunan rupiah per tahun tentu lebih mampu. Saya pikir ini (*swab test* untuk seluruh karyawan) lebih baik dibanding sekedar menunggu karyawan satu per satu masuk karantina secara bergantian.

PANDANGAN 403



Pemandangan dari Kamar 403/WS

Memandang lingkungan sekitar dari ketinggian memberikan pandangan berbeda. Memberikan sebuah gambaran yang berbeda dari yang biasa kita sangka. Saya katakan dengan “persangkaan” karena kita hanya mampu memandang “sebagian” dari sesuatu yang besar, sisanya kita hanya “menyangka” dari pandangan sebagian itu. Cara memandang dan menyimpulkan kita mungkin mirip dengan majas *sinekdok pars pro toto* (sebagian mewakili total keseluruhan).

Guna mengatasi sebagian keterbatasan pandangan itu, kita dapat memandang dengan lebih luas dengan cara menaikkan sudut pandang. Juga dapat dengan memandang dari sebuah sudut yang lebih tinggi,

sehingga kita dapat berharap mendapat gambaran lebih baik, tapi tetap tidak akan bisa menyeluruh. Bahkan, sampai memandang dari luar kotak (*out of the box*) sekalipun, selalu saja masih ada titik buta (*blind spot*) dari pandangan kita.

Mungkin kita bisa menggunakan jasa orang lain, yang kita percaya pandangnya, untuk melihat sisi atau bagian yang kita nilai kita tidak mampu memandangnya. Tapi tetap, sebagai individu, kita yang memutuskan apakah pandangan orang lain kita gunakan sebagai pertimbangan pengambilan keputusan atau tidak.

Renungan di Ketinggian

Tinggal lebih dari sepekan di ketinggian gedung, di lantai 4 dengan nomor kamar 403, membongkar sebagian cara berpikir saya. Berpikir ulang tentang apa yang penting dalam hidup ini?! Apa yang penting dalam setiap fase kehidupan?! Apa yang sebenarnya penting dalam berkarier, bekerja, atau berkarya?!

Saya belum bisa menyimpulkan apa-apa, kecuali pada sebuah inti bahwa “Kita diciptakan *Allah Subhanahu wa Ta’ala* untuk beribadah kepada-Nya”. Sehingga, seharusnya setiap langkah hidup kita, karya kita, kerja kita, kita tujukan sebagai ibadah kepada Allah semata-mata.

Lamunan saya melaju pada, bentuk-bentuk ibadah, dan ibadah seperti apa yang dapat kita lakukan dalam

kondisi tidak berdaya secara fisik. Ketidakberdayaan yang bahkan, *sangking* lemahnya, berpikir saja seolah tak mampu, seperti saat berada di puncak sakit karena virus SARS-CoV-2 (Covid-19).

Alangkah lemahnya fisik dan tubuh yang fana ini. Alangkah indahny kesabaran Nabi Ayyub *alaihi salam* yang ia berharap sakitnya tidak sampai pada hati dan lisannya. Sehingga Ia *alaihi salam* tetap dapat berzikir, mengingat Allah, Tuhannya.

Kehidupan –terlebih sebagai karyawan– terlalu sayang jika hanya dilewatkan di kantor, rumah, mal, berurusan dengan sedikit politik kantor, dibumbui sedikit gunjingan, bekerja rutinitas harian kantor selama 8 sampai 12 jam sehari. Setiap tanggal 25 terima gaji, sebulan berikutnya menghabiskan gaji itu. *Ah*, tampaknya terlalu sayang. Waktu 10, 20 atau 33 tahun dihabiskan hanya untuk itu. Mungkin bisa ditambah dengan sedikit persiapan untuk kehidupan setelah pensiun.

Saya pikir, perlu sesuatu yang lebih berkemanfaatan, yang bernilai ibadah sebagai hamba Allah. Mungkin bisa dimulai dari meniatkan setiap kegiatan sebagai ibadah.

Semoga kita menjadi hamba Allah yang senantiasa meniatkan kegiatan untuk ibadah, meski hanya rebahan di ruang isolasi rumah sakit ataupun di kamar pribadi. Sendiri.

OPTIMISME KOMUNAL



Ilustrasi Putus Asa (fiqihislam.com)

Salah satu hikmah munculnya Covid-19 adalah semakin banyaknya kepedulian terhadap kesehatan, dan upaya menjaga kesehatan. Paling tidak semakin banyak orang yang mengakses pengetahuan tentang kesehatan, virus, dan hal hal terkait lainnya.

Bahkan kita yang relatif kurang peduli, dipaksa memakan pengetahuan itu. Bagaimana tidak, di grup-grup WA berseliweran informasi tentang Covid-19 dan pencegahannya. Mulai dari informasi yang biasa saja, pengetahuan baru, sampai yang menakut-nakuti pembaca, sampai yang tidak benar (*hoax*) sekalipun. Bahkan saya jadi tahu tentang istilah *herd immunity* atau kekebalan kelompok. Istilah ini saya ketahui pertama kali dari grup WA alumni kampus. Tepatnya grup yang beranggotakan penghuni kosan saya waktu di kampus.

Saya jadi tertarik dengan *herd immunity*. Saya berselancar sebentar di google. *Herd immunity* atau kekebalan kelompok adalah kondisi ketika sebagian besar orang dalam suatu kelompok telah memiliki kekebalan terhadap penyakit infeksi tertentu. Semakin banyak orang yang kebal terhadap suatu penyakit, semakin sulit bagi penyakit tersebut untuk menyebar karena tidak banyak orang yang dapat terinfeksi. (alodokter.com).

Ada dua cara mendapatkan *herd immunity*, yang pertama vaksin (secara massal), seperti vaksin influenza, polio, campak, dan vaksin dasar lainnya. Yang kedua adalah secara alami, kelompok mendapatkan *herd immunity* secara alami.

Penggunaan cara pertama untuk Covid-19 belum dimungkinkan, vaksin yang ditemukan masih proses untuk dapat di gunakan secara luas. Semoga November 2020 nanti vaksin yang saat ini diuji, dapat diproduksi dan digunakan secara massal.

Cara kedua, secara alami, artinya berharap banyak orang terinfeksi, kemudian sembuh. Orang-orang yang sembuh tersebut telah membentuk antibodi. Jika sudah punya antibodi, mereka tidak terinfeksi, atau jika terinfeksi, tubuh mampu melawan, dan menang. Semakin banyak orang terinfeksi dan sembuh, sehingga semakin cepat *herd immunity* terbentuk.

Berharap Herd Immunity?

Berharap pada kekebalan kelompok secara alami, terlalu besar risikonya. Saya belum menemukan referensi terkait laju infeksi Covid-19. Untuk Flu, sudah ada angkanya, yakni laju infeksiya adalah 2%. Artinya, seorang penderita Flu, akan menularkan kepada 1 orang dari 50 orang yang kontak dengannya. Sehingga jika dibiarkan infeksi terjadi, maka penderita Covid-19 akan tidak terkontrol, karena laju infeksiya tidak atau belum diketahui.

Mengharap *herd immunity* untuk Covid-19, sama artinya berharap semakin banyak yang terinfeksi – dan sembuh. Namun siapa yang dapat menjamin “kesembuhan”? Siapakah menjamin yang terinfeksi tidak memiliki penyakit pendamping (komorbiditas)? Berapa biaya merawat orang yang terinfeksi hingga sembuh?

Saya lebih menilai, **berharap *herd immunity* alami untuk Covid-19, seperti sebuah keputusan komunal.** Seolah komunitas masyarakat kita sudah putus asa, dan tidak memiliki upaya pencegahan, upaya penghentian laju penularan/infeksi.

Saya tidak mau menilai upaya Pemerintah dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Tapi **saya lebih menekankan pada upaya komunitas dan organisasi di mana kita berada.** Sosialisasi sudah, penetapan protokol sudah, *rapid test* sudah.

Meski seperti di tulisan saya sebelumnya (SWAB untuk Semua), *rapid test* tidak menjadi pilihan bagi saya, jika saya sebagai pengambil keputusan dan kebijakan. Atau hal ini paling tidak berdasar pengalaman (empiris) saya.

Saya lebih sepakat dengan upaya pencegahan dan pembatasan penularan, dengan **pemetaan individu anggota organisasi dengan uji yang lebih akurat dan menyeluruh. Swab test untuk semua.** Kemudian dilakukan langkah isolasi bagi yang terinfeksi, upaya penyembuhan, penerapan protokol, pengaturan jadwal kerja bagi yang tidak terinfeksi dan seterusnya. Bahkan, uji ini dapat diulang secara periodik. *Swab test* untuk Semua, dengan metode *pool-test* agar lebih murah dan cepat.

Melalui langkah tersebut, paling tidak, sikap sebagai organisasi tidak hanya menunggu *herd immunity*, yang seolah berharap banyak terinfeksi –dan banyak sembuh. Dengan risiko kehilangan sebagian aset SDM yang katanya aset terbesar.

Dengan langkah pemetaan, **kita bisa membangun lebih banyak optimisme komunal dalam menghadapi Covid-19.** Optimisme yang dibangun di atas data dari uji laboratorium yang akurat. Metode yang menyeluruh dan relatif murah.

Berharap semata-mata pada *herd immunity*, seperti putus asa secara komunal, tanpa upaya, pasrah, dan hanya melakukan tindakan setelah ada kejadian.

Bukankah membangun optimisme lebih baik daripada berputus asa? Sedangkan kita dilarang berputus asa. “... *Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah...*” (QS. Az-Zumar [39]: 53).

TENAGA KESEHATAN



Gambar: cnbcindonesia.com

Mengamati lalu lalang tenaga kesehatan di tempat parkir rumah sakit, begitu haru. Ganti giliran kerja (*shift*) di pagi, sore dan malam hari. Mereka yang merawat dan memantau kondisi kesehatan kami, para pasien.

Saya juga begitu ingat, tenaga kesehatan yang melakukan pengambilan sampel darah untuk *rapid test* secara massal. Saat itu dilakukan di sebuah gedung olah raga di kota kami. Mereka bekerja 6 hari sepekan, Senin sampai Sabtu. Tampak sebagian mereka dalam kondisi lelah –atau tepatnya mungkin kelelahan.

Tiba giliran saya diambil sampel darah. Kami harus *rapid test* karena ada salah satu karyawan di kantor yang satu lantai dengan kami positif Covid-19.

Saya dilayani oleh seorang tenaga kesehatan. Ia menulis nama saya di tabung sampel darah, dan di beberapa lembar kertas, sangat lambat ia melakukan itu. Saya mencoba berempati dengan bertanya:

“Sudah berapa lama tugas di sini?”

“Dua bulan, setiap senin sampai sabtu”.

“Mas harus jaga kesehatan, jangan sampai kelelahan”.

Tampaknya ia sadar, bahwa dirinya Kelelahan, dan mungkin jenuh. Ia bertanya:

“Saya yang ambil darah *nggak papa?*”.

“*nggak papa*, pembuluh vena saya besar, *insyaallah* lebih mudah mengambil darahnya”.

Ya, itu adalah sedikit gambaran bagaimana tenaga kesehatan di era Covid-19 ini. Mereka betul-betul bekerja ekstra. Dengan kondisi fisiknya yang relatif sama. Karena itu, mereka membutuhkan istirahat, asupan gizi, dan kondisi psikologi yang lebih baik.

Saya berpikir sejenak, sebagai masyarakat umum (bukan tenaga kesehatan), bagaimana kita dapat membantu tenaga kesehatan yang berjuang di depan? Bagaimana cara kita meringankan beban dan tanggung jawab mereka?

Mungkin dengan menjaga kesehatan, dengan tetap sehat, dan mendukung sepenuhnya protokol

pengecanaan Covid-19 adalah salah satu cara terbaik membantu mereka.

Bagi kita yang sudah terinfeksi,—sudah kadang sakit (*qadarullah*), mungkin dengan menggunakan masker saat diperiksa dan dikunjungi tenaga kesehatan yang merawat kita adalah salah satu cara lainnya. Paling tidak memberikan rasa aman bagi mereka dalam menjalankan tugas merawat kita, selaku pasien Covid-19.

Oh ya, tetap bersemangat dan berharap segera mendapat kesembuhan adalah upaya terbaik bagi pasien dalam menghadapi sakit, baik Covid-19 atau sakit lainnya. Sebagaimana banyak tulisan beredar, ketenangan (apalagi semangat dan optimisme) adalah separuh obat, kesabaran adalah awal kesembuhan.

Tetap sehat wahai para tenaga kesehatan. Semoga Allah merahmati setiap usaha Panjenengan semua. Semoga kita senantiasa diberi kesehatan, dan segera diberi kesembuhan bagi yang sedang sakit.

DUA KEJUTAN



Burung Cinta Menengok Pasien/WS

Bangun tidur siang duduk sebentar menatap jendela. Awal pekan, pada Senin 20 Juli. Sepi. Hanya angin bertiup di luar tanpa suara, karena tidak terdengar, tertutup jendela. Dari kamar 403 RSPG.

Aha, ada tamu yang menengok saya dari luar jendela. Burung cinta tampaknya, *Love bird*.

Cukup lama ia bertengger di pinggir kaca jendela. Ia tampak mengantuk juga. Tertidur sebentar, bangun lagi, lalu tertidur lagi. Ia merespons ketika saya mainkan jari di kaca.

MasyaAllah, merah, hijau, kuning bulunya begitu indah. Saya sengaja membangunkan tidurnya, karena di sayapnya menempel semut rangrang.

Cukup lama ia di sana. Ingin masuk namun tak bisa, ada kaca. Sungguh istimewa, makhluk Allah yang sangat cantik. Berkunjung menengok pasien yang sedang sendiri. Itu kejutan pertama.

Panggilan Video Tak Terduga

Kejutan kedua datang. Kali ini dari Kepolisian Sektor Gresik. Menyatakan bahwa Bapak Kapolres AKBP Arief Fitrianto yang saat itu berada di Polsek Gresik ingin video call. *Ah* soal apa gerangan?!

Ternyata beliau ingin berbincang tentang pandemi Covid-19. Tepatnya, tentang kondisi saya yang tengah proses penyembuhan dari Covid-19. Dan menawari saya vitamin dari Polda. Saya senang, saya ucapkan terima kasih kepada Beliau. *MasyaAllah* kejutan hari ini. Pemimpin Kepolisian Kabupaten Gresik sampai menanyakan kondisi warga masyarakatnya. Sungguh teladan yang sangat baik.

Semoga Allah memudahkan tugas Pak Polisi dalam mengawal Covid-19, terutama dalam Penegakan pelaksanaan protokol kesehatan.

SEGERA SWAB SAJA

Catatan Tentang Kecepatan dan Ketepatan

Penanganan atas penyakit yang diderita seseorang, yang paling utama adalah kecepatan si pasien mendapatkan pertolongan dan pelayanan kesehatan. Kedua, adalah keakuratan pengobatan yang diberikan atas penyakit atau sakit yang diderita. Nah yang kedua ini, otoritas (karena itu di sebut profesi) penilaian dan langkah tidak lanjutnya ada di tenaga kesehatan, dokter. Melalui diagnosisnya. Karena itu, keterangan selengkap-lengkapnya diperlu-kan sekali oleh dokter. Pasien tidak boleh menutupi atau tidak menyatakan keluhan.

Saya ingin sedikit bercerita. Terkait pengalaman saya. Saya mulai demam pada Senin, 29 Juni. Rabu, 1 Juli saya ke UGD, karena demam (mencapai 38,8°C) sudah 3 hari. Saya ceritakan bahwa saya sudah mengonsumsi Paracetamol untuk menurunkan panas, dan Allopurinol 300mg untuk menurunkan asam urat. Akhir pekan saya makan cukup banyak makanan pemicu asam urat, sehingga saya duga sendi saya sakit karena itu.

Waktu itu, napas saya masih normal. Kemudian menjadi pendek, meski tidak sampai sesak.

Rabu malam itu saya ditangani, tampaknya sudah diduga Covid-19. Saya melakukan cek darah lengkap

termasuk *rapid test*, dan foto Thorax. Hasilnya nonreaktif, thorax masih bagus.

Demam belum juga turun. Senin 6 Juli saya kembali ke UGD. Pilihannya saya di rawat sebagai PDP di ruang isolasi UGD, yang di dalamnya sudah ada 2 pasien, atau saya dirujuk ke Spesialis Penyakit dalam (Sp.PD).

Saya pilih yang kedua. Saya langsung daftar dan antre untuk bertemu dr. Sp. PD. Dilakukan *rapid test* lagi, untuk kali kedua, nonreaktif lagi.

Baru di hari Rabu atau Kamis, saya dirujuk dari Sp.PD ke spesialis paru (Sp.P). Di dokter spesialis paru baru saya diputuskan untuk *swab test*. Positif. Karena itu, pada Sabtu sore, 11 Juli, saya mulai mendapatkan penanganan dan pengobatan dengan prosedur Covid-19, isolasi di Rumah sakit.

Berarti kurang lebih 13 hari, saya terinfeksi, merasakan keluhan (demam, nyeri sendi/otot, dan lemah indra pengecap) sampai mendapat penanganan. Relatif cukup lama.

Saya bersyukur usia relatif muda dan tidak ada penyakit penyerta. Saya tidak bisa membayangkan jika hal itu dialami oleh orang yang relatif sepuh (50 tahun atau lebih) atau memiliki penyakit penyerta (komorbiditas).

Saya pikir 13 hari cukup lama, untuk virus berkembang lebih jauh. Sudah sangat berat bagi paru

paru dan tubuh untuk melawan virus. Tanpa bantuan perawatan kesehatan dan pengobatan.

Rapid vs Swab Test

Hasil *rapid test* tidak menunjukkan arah ke infeksi Covid-19 (karena memang tidak untuk itu), bisa jadi karena belum diproduksi antibodi, atau tubuh sudah tidak bisa memproduksi, karena terlalu lemahnya. Agak sok tahu saya dalam hal ini.

Belum lagi ada kondisi psikologis, di mana pasien yang tidak mau diisolasi dengan prosedur Covid-19. Bisa makin fatal akibatnya.

Saya berpendapat bahwa, ketika pasien memiliki keluhan, dan nyaris hampir semua sakit saat ini di curiga sebagai Covid-19 (karena diminta *rapid test*), **akan lebih baik jika langsung *swap test*. Hal ini untuk mengetahui keberadaan virus lebih dini, dan Agar tidak terlambat penanganannya.**

Terlambat artinya, pasien Covid-19 tidak ditangani dengan seharusnya. Karena belum diyakini adanya infeksi Covid-19. Sekali lagi, lebih baik langsung *swap test*, dari pada *rapid test*.

Jika ternyata negatif, ya *alhamdulillah*, tidak apa-apa. **Lebih baik daripada pasien yang ternyata positif namun tidak di *swap test*, tidak**

diketahui, sehingga tidak mendapat pertolongan semestinya.

Memang di sana melibatkan keputusan profesional seorang dokter, tapi di kala kita di wilayah yang sudah merah, keputusan yang paling hati-hati dan lebih menjamin keselamatan, saya pikir adalah yang terbaik. Biaya mungkin akan lebih mahal, tapi bukankah keselamatan jiwa tidak ternilai harganya?!

SYUKUR KEMBALI PULANG

Malam itu, Rabu 22 Juli 2020, sekitar pukul 21.05 WIB dokter jaga (saya agak sulit membedakan tenaga kesehatan, semua memakai, mohon maaf, kami menyebutnya baju astronot) memberikan informasi. *Alhamdulillah*, saya sudah diperbolehkan pulang. Bahkan malam itu juga.

Setelah menghubungi rumah, dan berbagai pertimbangan, saya memutuskan pulang esok paginya, hari ini Kamis, 23 Juli. Pukul 08.50 WIB saya meninggalkan rumah sakit, kembali ke rumah.

Ruang khusus isolasi mandiri telah disiapkan. Telah dibersihkan ulang, dan persiapan perlengkapan lainnya. Ruangan relatif terpisah dari rumah utama. Kamar mandi di dalam kamar. Tanpa AC, saya perlu menambahkan kipas angin.



Pemeriksaan pagi cukup baik, tenan darah 120/80, suhu 35,9°C, oksigen darah 97. Saya tidak tahu satuan tingkat oksigen, nampaknya persen (%). *InsyaAllah* baik. Saya hanya sedikit bercanda dengan perawat. Saya katakan “biasanya pagi hari tekanan darah saya 110, karena mau pulang mungkin, jantung bergelora.”

Pagi ini saya sempatkan membaca ulang Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Dokumen yang cukup tebal. Tampaknya juga lengkap, dengan 207 halaman A4, berbentuk file pdf. Lebih tebal (jika media cetaknya sama) dari buku saya, “**Sepuluh Genap**” yang hanya 269 halaman kertas A5.

Tentu tidak semua Keputusan Menteri saya baca. Cukup mencari sana sini, dengan kata kunci yang saya inginkan. Itu enaknya dokumen/e-book file pdf. Saya baca terutama bagian pemulangan pasien. Agar saya tahu masuk di kriteria yang mana.

Pemulangan Pasien

Ada di halaman 104 dan 105 pdf Keputusan Menteri Kesehatan. Berikut kutipannya :

Pasien dapat dipulangkan dari perawatan di rumah sakit, bila memenuhi kriteria selesai isolasi dan memenuhi kriteria klinis sebagai berikut:

- a. Hasil asesmen klinis menyeluruh termasuk di antaranya gambaran radiologis menunjukkan perbaikan, pemeriksaan darah menunjukkan perbaikan, yang dilakukan oleh DPJP (Dokter Penanggung Jawab Pasien) menyatakan pasien diperbolehkan untuk pulang.
- b. Tidak ada tindakan/perawatan yang dibutuhkan oleh pasien, baik terkait sakit COVID-19 ataupun masalah kesehatan lain yang dialami pasien.

DPJP perlu mempertimbangkan waktu kunjungan kembali pasien dalam rangka masa pemulihan. Khusus pasien konfirmasi dengan gejala berat/kritis yang sudah dipulangkan tetap melakukan isolasi mandiri minimal 7 hari dalam rangka pemulihan dan kewaspadaan terhadap munculnya gejala COVID-19, dan secara konsisten menerapkan protokol kesehatan.

Selesai kutipan Keputusan Menteri.

Saya pulang dari rumah sakit dengan kriteria ***“sembuh dan dapat bekerja serta beraktivitas kembali dengan tetap WAJIB menjalankan protokol kesehatan per tanggal 30 Juli 2020”***. Demikian surat keterangan dari DPJP saya. *Alhamdulillah*, puji syukur kami panjatkan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang memberi kesembuhan.

Meski sudah pulang, saya harus isolasi mandiri selama 7 hari. Tepat sesuai rekomendasi hasil asesmen DPJP.

Saya lebih bersyukur lagi, bahwa status sudah aman, dan tidak dalam pantauan. Sehingga dari Rumah Sakit saya dirawat, tidak perlu ada kunjungan periodik dan beberapa pemeriksaan parameter kesehatan. Termasuk tidak perlu *swab test* berkala lagi. Hanya, dokter menginformasikan jika ada keluhan langsung hubungi dokter rumah sakit, untuk mendapatkan penanganan. Termasuk saya dibekali surat kontrol ke dokter DPJP. Hanya jika ada keluhan. Semoga tidak perlu digunakan.

Alhamdulillah. Kita tidak mengharapkan ada keluhan kesehatan terkait Covid-19 ini lagi. Status dalam surat keterangan begitu membahagiakan. Saya tetap harus waspada, dan hati-hati.

Saya kutipan lagi sebagian **Keputusan Menteri Kesehatan untuk kriteria sembuh:**

“Pasien konfirmasi dengan gejala berat/kritis dimungkinkan memiliki hasil pemeriksaan *follow up* RT-PCR persisten positif, karena pemeriksaan RT-PCR masih dapat mendeteksi bagian tubuh virus COVID-19 walaupun virus sudah tidak aktif lagi (tidak menularkan lagi). Terhadap pasien tersebut, maka penentuan sembuh berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan oleh DPJP.” **Selesai kutipan.**

Meski Hasil PCR (*swab test*) positif, kita bisa dinyatakan sembuh, karena sudah tidak menunjukkan gejala, dan positifnya hasil *swab test* karena uji mendeteksi bangkai virus. Bangkai virus, demikian sebagian pihak menyebut agar lebih mudah dipahami.

Syukur *Alhamdulillah*, dapat kembali pulang. **Sembuh secara klinis dan radiologis.** Saya masih harus menerapkan protokol kesehatan dan isolasi mandiri paling tidak tujuh hari ke depan. Tidak bisa langsung peluk sana sini, harus hati-hati. Keluarga, terutama anak – anak sudah diberi pembekalan oleh Emaknya.

Alhamdulillah, semoga kawan semua yang juga terinfeksi Covid-19 segera diberi kesembuhan oleh Allah. Dan semoga banyak dari dosa kita yang diampuni Allah.

Bagi yang tidak terinfeksi, berusaha agar jangan sampai terinfeksi. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjaga kita dengan Sebaik - baik penjagaan. Dan semoga vaksin Covid-19 dapat segera digunakan secara luas.

Kepada tenaga kesehatan Rumah Sakit Petrokimia Gresik, dokter DPJP yang namanya sama dengan Bapak saya, dr. Jaga, dr. PJ rawat inap, perawat, segenap karyawan Rumah sakit, yang menjalankan tugas dengan penuh dedikasi, kepada seluruh keluargaku, sahabat, tetangga, kolega, yang terus menyemangati, mendukung dan mendoakan, saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya. Jazakumullahu khairan.

Semoga kondisi ini terus membaik tanpa ada keluhan. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membalas kebaikan Panjenengan semua.

KERIDAAN

Sakit adalah musibah, sebuah kejadian (peristiwa) menyedihkan yang menimpa. Sakit serta musibah adalah bagian dari takdir Allah.

Semalam saya membaca sebuah ayat suci yang menenteramkan hati. Ayat 11 dari surat At-Tagābun [64], Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

“Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

(Q.S. At-Tagābun [64]:11).

Sangat indah ayat tersebut. Kita sakit, kita tahu itu dengan izin Allah, kita rida, kita beriman, maka hati kita akan mendapat petunjuk.

Ayat itu bukan pembenaran atas *kesebronoan* kita meremehkan musibah dan sakit/penyakit. Juga bukan motivasi keberanian untuk tidak menghindari sumber musibah, bencana, atau sumber penyakit. Atau menunjukkan sikap seolah menantanginya.

Akan tetapi, dengan menghindari, melakukan usaha pencegahan, adalah kesempurnaan keimanan

terhadap takdir dan keimanan terhadap perlunya “izin Allah” atas segala sesuatu.

Karena di ayat 11 dari surat ke-13 (Ar-Ra’d) Allah *Subhanahu wa Ta’ala* berfirman:

*“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. **Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.** Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”*

(Q.S. Ar-Ra’d [13]:11)

Menghindari sebab musibah adalah keimanan. Setelah berusaha mencegah dan menghindari, tapi masih kena, maka itu tidak terjadi kecuali atas izin Allah. Keridaan, karena sudah maksimal berusaha, dan keimanan atas izin Allah. Dan yakin, ada hikmah besar di dalamnya.

MEMAHAMI DAN MERASAKAN



Orang tua mengajar anak/id.theasianparent.com

Guru, digugu dan ditiru. Perkataannya didengarkan untuk diikuti, perilakunya ditiru dan dicontoh oleh murid-muridnya. Menjadi guru sebuah profesi yang berat, dan hebat, menurut saya. Dan jadi guru—yang baik—itu tidak mudah. Guru di sini termasuk berbagai padanannya seperti Ustaz, Ustazah, kiai, ulama, buya, dosen, tutor, pendidik, dan sinonim lainnya.

Rasa “guru” memang terlihat sekali dalam jenjang pendidikan dasar. Guru yang tidak hanya mengajar, namun juga mendidik dan mengarahkan anak murid atau peserta didik di jenjang SD, TK, dan PAUD. *MasyaAllah*, betul-betul perjuangan dan dedikasi. *Nah*, untuk guru lembaga pendidikan prasekolah dan sekolah dasar, tulisan ini kami persembahkan.

Guru Paruh Waktu

Saat ini banyak sekali orang yang bertambah profesi, sebagai guru paruh waktu. Ya, mereka adalah para orang tua yang saat ini menjadi guru paruh waktu bagi anak-anaknya. Mereka mengawasi, membimbing, mencontohkan, mengarahkan, dan mendampingi aktivitas pembelajaran. Selain kegiatan pekerjaan dan berbagai profesi harian para orang tua. Sebagian orang tua mungkin melakukan pekerjaan dari rumah (*Work from Home*), karena pandemi Covid-19 belum mereda. Apapun kegiatan orang tua, saat ini di tuntut dan bertanggung jawab atas pembelajaran anak-anak mereka, dengan kondisi yang lebih nyata.

Anak-anak belajar di rumah, sekolah memandu dari jauh, orang tua yang mendampingi. Orang tua sebagai pengganti guru secara fisik. Materi tetap dari sekolah. Bagi sekolah khusus, misal kelas program menghafal Alquran, sekolah memberikan target hafalan harian. Orang tua yang sepenuhnya menjadi pendamping menghafal, dan mengulang. Orang tua dengan penuh kesabaran, bisa men-*talaqi* (membaca dan dikuti), atau menyimak hafalan anak, dan seterusnya. Tentu dengan segala keunikan masing-masing anak, anak dari para orang tua sendiri.

Orang tua sebagai guru paruh waktu, dituntut merasakan upaya mendidik dan membina anak. Mendidik dengan arah yang dikehendaki orang tua yang sebagiannya bercita-cita menjadi orang tua dan

memiliki anak penghafal Alquran. Cita-cita yang tidak kecil.

Sebagai orang tua yang juga guru paruh waktu, sebagian orang belajar ulang. Belajar pengasuhan (*parenting*), komunikasi dengan anak, dan juga tentang sekolah di rumah (*home schooling*).

Orang tua merasakan bagaimana mendidik, mengajar, mengarahkan anak-anak mereka sendiri. Sehingga bagi saya sebagai orang tua, saya jadi tahu betapa besar perjuangan para guru, Ustaz – Ustazah, dalam membimbing anak-anak kami. Dengan sebagai keunikan dan keistimewaan mereka.

Saya sampaikan *Jazakumullahu khairan* kepada para guru, Ustaz – Ustazah, yang telah membimbing anak-anak kami selama ini. Mengarahkan mereka dan mendampingi mereka dalam berkembang secara intelektual, moral dan adab. *Jazakumullahu khairan*.

Tidak Bisa Instan

Mendidik adalah sebuah aktivitas yang perlahan dan pelan – pelan. Pepatah mengatakan “bagai mengukir di atas batu”. Tidak bisa instan.

“Memang mendidik dan mencetak generasi penghafal AlQur’an itu tidaklah mudah seperti membalikkan tangan. Perlu ekstra kesabaran dan usaha.” Pesan WA salah satu Ustaz sekolah anak kepada saya.

Perlu sabar dan istikamah. Ini mungkin semangat yang dimiliki para guru, Ustaz -Ustazah di sekolah. Sebagai orang tua, seharusnya kita juga bersikap demikian. *Lha* yang kita didik adalah anak-anak sendiri. Seharusnya upaya kita, kesabaran kita, keteguhan kita, sudah selayaknya lebih besar.

Terakhir, sekali lagi kami haturkan terima kepada para Guru, Ustaz dan Ustazah. Semoga Allah membalas dengan kebaikan. Perjuangan kalian sangat besar mendidik anak-anak. *Jazakumullahu khairan jaza.*

TERIMA KASIHKU UNTUKMU

Setiap ujian yang istimewa akan memunculkan orang, komunitas, ataupun karakter pribadi yang istimewa pula. Sering dijadikan analogi adalah pedang atau pisau, atau perkakas serupa.

Pisau dan pedang terbaik tentu adalah pedang dari baja Damaskus. Untuk memperoleh kekuatan, keelastisitasan, dan ketajaman istimewa, maka baja Damaskus harus dipanaskan, ditempa, dilipat, dipanaskan lagi, ditempa lagi, dilipat lagi, berulang hingga baja memiliki 480 lapisan. Sungguh berat ujian bagi baja itu.

Hasilnya, pedang atau pisau yang tajam, kuat, lentur, dan memiliki pamor yang indah. Soal ketajaman, pedang atau pisau ini bisa membelah (memanjang, bukan memotong) sehelai rambut menjadi dua. Itu ilustrasi dan analogi yang tepat bahwa ujian berat atau memunculkan karakter hebat.

Ujian Covid-19

Selama diisolasi (karena terinfeksi virus Covid-19) di RSPG (Rumah Sakit Petrokimia Gresik) berapa waktu lalu, tentu saya tidak boleh dijenguk oleh keluarga, apalagi ditemani. Biasanya kalau sakit, ada keluarga yang menemani di ruang perawatan.

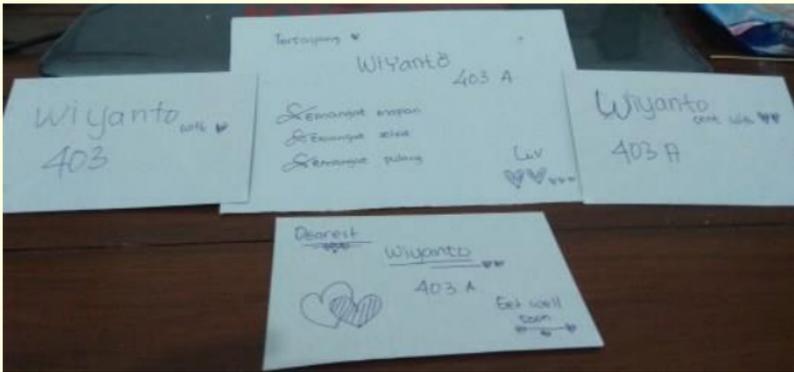
Meski tidak dijenguk, tetapi masih boleh terima kiriman. Barang kebutuhan, makanan, minuman, masih boleh dikirimkan dari luar rumah sakit. Pengirimannya via kurir, selain terkadang ada sahabat yang mengantar. Masuk untuk mengantar barang juga begitu dibatasi. Masuk lift khusus pengunjung (dulunya), lift nonpasien. Begitu sampai lantai yang dituju (misal lantai 4 untuk kirim ke saya), pintu lift terbuka dan sudah langsung ada semacam loket (*counter*) penerimaan barang.

Ruangan penerimaan barang tertutup. Orang tidak bisa melintas. Barang cukup diletakkan di meja yang disediakan. Nanti akan ada perawat ber-APD lengkap yang akan mengambil dan menyampaikannya ke pasien yang dituju.

Kali ini saya berterima kasih sepenuhnya kepada teman hidup saya, yakni istri saya. Dia begitu bersemangat, telaten, dan sabar dalam mengusahakan keperluan saya di RS.

Barang kebutuhan disiapkan dari rumah, karena dia juga harus isolasi mandiri di rumah. Karena saya positif Covid-19, seisi rumah harus karantina atau isolasi mandiri, di rumah. Berbagai kebutuhan dan prasarana selama isolasi di RS, disiapkan dan tentunya dikirimkan.

Paling senang karena selalu ada Pesan cinta di setiap kiriman. Membuat bergelora hati ini, terutama saat menjelang kepulangan.



Pesan Cinta

Selama saya diisolasi di kamar 403 RSPG pun, kami (saya dan istri) berbincang lebih sering, via panggilan video. Mungkin frekuensi dan intensitas obrolan kami lebih besar dibanding sebelum dirawat. Obrolan panggilan video selesai karena anak-anak sudah mulai ribut. Mungkin saat sebelum dirawat, kami atau saya sering beralasan sibuk, *beneran* sibuk atau sok sibuk, sehingga jarang *ngobrol* lama.

Saat saya sudah diperkenankan pulang, dan isolasi di rumah, Istri sering menemani saya. Dia duduk di pintu masuk kamar isolasi mandiri, pakai masker, dan saya di dalam kamar. Kami mengobrol lama. Ditemani berbagai masakan, dan kudapan istimewa darinya.

Ujian Covid-19 ini telah menempamu wahai istriku, sehingga terlihat pamor indah, kuat, dan istimewa darimu. *You Are The Bestest.*

Semoga Allah membalasmu dengan kebaikan yang banyak. Terima kasihku padamu begitu besar. Kata-

kata di artikel ini tidak cukup menggambarkan rasa syukurku kepada Allah atas dirimu. *Barakallahu fiik.*

AKU DAN COVID-19

Perjuangan dan Harapan



Tas RS (dokumen kesehatan) dan Kaos Disway/DL

Ini adalah hari-hari karantina/isolasi mandiri. Lamanya tujuh hari, setelah saya diputuskan dapat pulang dari RSPG (Rumah Sakit Petrokimia Gresik) pada 22 Juli.

Syukur terus kami panjatkan, karena Allah berkenan memberi saya kesembuhan dari penyakit yang begitu populer saat ini, Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*). Covid-19 disebabkan infeksi virus *corona* baru yang diberi label SARS-CoV-2, dengan izin Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Jika lancar, *insya Allah*, saya sudah kembali beraktivitas pada Kamis, 30 Juli. Saya sudah dapat bertemu orang, dan tentu **WAJIB** menjalankan protokol kesehatan Covid-19.

Kenalan dengan Covid

Saya pertama kali mengetahui virus Corona dari tulisan Pak Dahlan Iskan di blognya disway.id. Begitu sering beliau membahas virus Corona, seingat saya mulai Oktober atau November 2019. Begitu seringnya, sehingga pembaca ada yang menanggapi dengan nyinyir, dan nada bosan. Minimal timbul perasaan “*corona lagi – corona lagi, atau virus wuhan lagi – virus wuhan lagi*”. Saya juga tahu, pada waktu itu, ada yang beranggapan virus corona tidak akan masuk Indonesia, karena suhunya panas dan beriklim tropis.

Namun, pada 2 Maret 2020, pembaca seolah bungkam, kaget, tercengang, dan seolah tidak percaya. Kasus pertama Covid-19 muncul di Indonesia. Pembaca seolah merefleksi kembali, “*ini toh yang dulu diingatkan untuk hati-hati, untuk mempersiapkan jika datang virus yang membawa penyakit*”, yang kemudian menjadi pandemi ini. Kita sudah diingatkan, oleh Pak Dahlan Iskan, melalui tulisannya yang berulang –ulang. Membahas corona, Wuhan, dan Tiongkok. Pembahasan seperti itu sampai berseri-seri di disway.id.

Diampiri Covid-19

Saya selalu tidak punya jawaban, atau bingung ketika ditanya: “*Kok bisa kena Covid bagaimana?*”. Saya bingung mau jawab apa. Karena yang jelas, saya –atau kita sebenarnya- dapat terkena Covid karena

terinfeksi virus corona yang disebut SARS-CoV-2. Virusnya tidak terlihat mata secara langsung, sehingga saya tidak tahu pastinya kapan, bagaimana, dan dari siapa si corona masuk ke tubuh saya.

Saya biasanya hanya menjawab: “*qadarullah*, mungkin pas kondisi tubuh saya sedang kurang *fit*.” Di satu lantai kantor saya, terlebih dahulu ada anggota keluarga karyawan positif covid, dilanjutkan ada karyawan yang juga positif covid. Tentunya kami satu toilet dan satu musala.

Saya tidak tahu pastinya terinfeksi di mana. Saya juga keluar rumah, untuk kebutuhan sehari-hari. Keluar sudah pakai masker, berusaha sebisa mungkin jaga jarak. Tetap kena, ya berarti sudah takdir Allah, sudah begitu yang tertulis di *Lauhful Mahfuz*.

Saya terinfeksi virus corona sekitar akhir Juni. Gejala mulai muncul di tanggal 29 Juni. Gejala yang muncul adalah demam dan nyeri sendi. Tanggal 30 Juni saya tidak masuk kantor, izin sakit.

Tanggal 1 Juli saya masuk kantor lagi, tapi sepulang kantor (pukul 16.15-an) langsung ke UGD, karena demam sudah tiga hari. Saya lakukan cek darah, *rapid test*, dan foto thorax. Pukul 19.30, saya ke UGD lagi, konsultasi hasil *rapid test* dan foto thorax. Hasil *rapid test* saya: non reaktif. Saya ceritakan bahwa saya demam dan persendian terasa sakit. Saya ceritakan juga bahwa saya selain mengonsumsi Paracetamol (penurun demam), saya juga konsumsi Allopurinol

300 mg. Allopurinol adalah obat penurun asam urat. Sakit sendi itu saya duga asam urat, karena pada Minggu sebelumnya, saya banyak mengonsumsi makanan pemicu asam urat.

Hari-hari berikutnya beberapa gejala menyusul. Setelah Demam (suhu tubuh mencapai $38,8^{\circ}\text{C}$) yang merupakan gejala utama, muncul nyeri otot (sebelumnya saya duga asam urat), mudah lelah (inginnya tidur), disusul napas yang pendek (tidak sampai sesak), kemudian hilangnya kemampuan mengecap rasa.

Makanan apa pun yang masuk dalam mulut terasa hambar. Termasuk mi instan goreng yang saya hafal betul kuat *micinnya*, pun rasanya hambar.

Semua gejala muncul sebelum saya di rawat. Akan tetapi, saat bertemu dokter, gejala yang muncul dan saya ceritakan adalah demam dan nyeri sendi. Sisanya muncul sebelum saya masuk rumah sakit untuk isolasi, setelah bertemu dokter Spesialis Paru.

Berikut kronologi pemeriksaan saya berdasarkan urutan waktu adalah sebagai berikut:

- 1 Juli 2020, UGD, Cek Darah Lengkap, *Rapid Test* (NON REAKTIF), Foto Thorax.
- 6 Juli 2020, UGD, Dirujuk ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam (Sp.PD), di Dokter Sp.PD, diminta cek darah lengkap, *rapid test*. Dikonsultasikan 7 Juli 2020.
- 7 Juli 2020, Dokter Sp.PD, *Rapid Test* NON REAKTIF, dirujuk ke Spesialis Paru (Sp.P)

- 8 Juli 2020, Dokter Sp.P, diminta *swab test*.
- 9 Juli 2020, *swab test* dan foto thorax.
- 11 Juli 2020, malam, hasil *swab test* keluar, POSITIF. Dan mulai isolasi dan perawatan di RSPG, Kamar 403A. Keluhan utama adalah demam, napas pendek (tidak sesak), tapi tidak dapat mengambil napas panjang. Gejala lainnya adalah hilangnya kemampuan mengecap rasa, dan badan terasa lemah.
- 11 – 22 Juli 2020, perawatan, infus, bantuan oksigen, makanan bergizi, obat dan vitamin.
- Foto thorax pada 12, 15, 18 dan 21 Juli 2020.
- *Swab test* pada 13, 17, dan 21 Juli 2020.
- 22 Juli malam, saya diizinkan pulang.
- 23 Juli pukul 08.50 saya meninggalkan rumah sakit.

Gejala dan Kondisi Kejiwaan

Saya mengalami panas tinggi, berulang-ulang setiap enam sampai delapan jam. Setiap delapan jam saya minum obat Paracetamol 500 mg. Meski saat itu hasil *rapid test* saya NONREAKTIF, saya memiliki dugaan kuat ke arah Covid-19. Saya pun bertekad, jika sampai hari tertentu (seingat saya Kamis, 9 Juli) belum dipastikan positif atau tidak dengan *swab test*, saya akan ke RS di Surabaya. *Alhamdulillah* tanggal 9 pagi di *swab test* dan cukup di RSPG.

Sejak tanggal 1 Juli, sepulang dari UGD, saya sudah meminta istri saya menyiapkan satu kamar khusus di

rumah untuk saya tempati. Saya sudah mengisolasi diri secara mandiri. Di kamar tanpa AC, kamar mandi di dalam, dan kamar relatif terpisah dari rumah utama.

Demam tinggi membuat badan tidak nyaman. Badan panas yang benar-benar dirasakan panas, bukan badan panas tapi tubuh menggigil kedinginan.

Pikiran saya kacau. Di puncak panas dan gejala, di ingatan dan hati hanya ada “diriku, diriku”. Pikiran dan kejiwaan sedikit tergoncang. Ada ketakutan, bukan pada risiko terbesar orang hidup, yaitu mati. Tapi yang ada pada pikiran saya: apakah dosaku sudah diampuni oleh Allah? Apakah dosa menggunjing akan diampuni dan tidak akan membuat saya rugi, atau.....? Apakah nanti malaikat yang datang berwajah rupawan atautkah menyeramkan?

Saya panggil istri saya. Saya bilang “ambil pulpen dan kertas, tulis!”. Dia saya minta menulis wasiat, meliputi seluruh kewajiban yang belum saya tunaikan, amanah yang saya pegang, termasuk *folder* di komputer kantor tempat saya menyimpan pencatatan–pencatatan terkait itu. Dia menulis sambil menangis. Mungkin hatinya sudah tidak berbentuk.

Saya masih ingat ada persoalan yang masih mengganjal. Waktu itu tengah malam. Saya duga Istri saya sudah tidur, setelah seharian merawat saya dan membersamai anak-anak.

Semalaman saya tidak dapat tidur. Menjelang subuh saya telepon adik perempuan saya. Saya minta Dia ambil kertas dan pulpen. “Tulis!” saya bilang. Beberapa persoalan yang mungkin muncul, langkah yang saya harapkan seperti apa, kewajiban-kewajiban saya, termasuk terkait penghidupan istri dan anak-anak setelah saya. Saya minta dia menulis. Pecah juga tangisnya.

Saya pikir wasiat ini penting. Istri dan keluarga saya tidak atau belum tentu tahu semua kewajiban, dan amanah yang saya pegang. Karena itu, jika kondisi kritis atau hendak *safar*/perjalanan jauh saya berwasiat. Kondisi saat itu begitu kritis, paling tidak itu yang saya rasakan. Dan saya ingat berwasiat adalah sunnah Rasulullah.

Salah satu kondisi psikologi yang muncul adalah merasa hina dan bodoh. *Kok* bisa saya terkena infeksi virus SARS-CoV-2? Apakah tidak menerapkan protokol? Apakah saya seceroboh itu? Bagaimana nanti pandangan tetangga, kawan, kolega? Perasaan itu segera saya tepis. Karena saya pikir itu hanya akan menghancurkan semangat. Jika semangat hancur, daya tahan tubuh juga hancur, dan Covid akan menghancurkan diri saya. Pesan ini berkali-kali disampaikan istri saya juga.

Setelah kondisi badan membaik, baru perasaan sedikit demi sedikit pulih. Anak-anak mulai hadir di hati dan pikiran. Semakin membaik lagi, kerinduan kepada keluarga mulai muncul. Semakin membaik lagi,

kebosanan di ruang isolasi mulai menghampiri. Keinginan untuk segera pulang semakin membuncah. Saat kebosanan mulai melanda, saya membutuhkan dukungan dan sedikit hiburan. Bertelepon dengan keluarga, sahabat, kolega, atau dengan orang lain bisa menjadi pelipur kebosanan. Kadang saya yang menelepon mereka, kadang mereka yang menelepon saya. Panggilan video (*video call*) tepatnya, bahkan terkadang dalam grup. Hal itu membuat saya merasa lebih baik.

Keberadaan bahan bacaan sangat penting bagi saya. Saya membawa dan membaca tiga buku berbeda. **Sepuluh Genap** karya saya sendiri, *The Tipping Point* karya Malcolm Gladwell, Matinya Seorang Penulis Besar oleh Mario Vargas Llosa. Tidak ada yang selesai saya baca. Kecuali buku saya sendiri, yang tentu telah berulang kali saya baca, saat menulis, menyunting, dan pemeriksaan akhir. Membaca memberi penghiburan, paling tidak mengalih perhatian dari rasa bosan, suntuk, dan ketidaknyamanan perasaan.

Membaca, selain mengusir kebosanan, juga memberi nutrisi bagi pikiran. Itu perlu, untuk menumbuhkan optimisme. Paling tidak, saya ada semangat optimisme yang muncul: ***“ayo berjuang, dengan izin Allah, saya masih perlu untuk berkarya lebih banyak, saya masih ingin menebar manfaat”***. Kita membutuhkan semangat untuk berjuang melawan covid. Bisa bermacam-macam alasan untuk menyemangati diri agar berjuang, tidak

menyerah, dan tidak berputus asa dari rahmat Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Saya memastikan tidak kurang dari 20 GB paket data saya. Saya tidak tahu di RS ada *free wifi* (bukan *wife*) atau tidak. Saya tidak bertanya. Dengan paket internet, saya bisa mengakses youtube, facebook, WA, IG, dan tentu saja saya bisa membagikan artikel-artikel pendek yang saya tulis dari ruang isolasi.

Saya mulai menulis ketika kondisi sudah mulai membaik. Tanggal 18 Juli tulisan pertama saya (Judul: Pandangan 403), yang dilanjutkan pada hari-hari berikutnya dengan tulisan lain terkait Covid yang saya alami dan sebagian besar saya masukkan di buku ini. *Eh*, tanggal 12 saya menulis ternyata (Judul: Kesadaran), tapi lebih pada perenungan selama sakit. Dan tanggal 16 Juli saya menyunting dan mengunggah tulisan istri saya.

Perawatan

Bakda Magrib 11 Juli, saya diantar istri saya menuju Rumah Sakit, saya yang mengendarai kendaraan. Tak jauh dari rumah kami, berada dalam kompleks perumahan yang berjarak kurang dari satu KM. Begitu masuk pada 11 Juli malam, saya mendapat kamar yang telah dihuni anggota Tim Auditor Internal SMAP (Sistem Manajemen Anti Penyipuan) yang saya ketuai waktu itu. 403 itu nomor kamar kami. Sejak itu kami menjadi teman berbagi cerita dan berjuang bersama menuju kesembuhan, *insya Allah*.

Malam pertama, saya lupa dapat obat apa. Esok paginya saya dapat lima jenis obat kalau tidak salah, dengan total tujuh keping (tablet atau kapsul). Ada vitamin, anti virus, dan lain-lain.

Tanggal 12 pagi atau siang, saya diinfus. Badan terasa lemas sekali. Hal lainnya, berdasarkan pemeriksaan kadar oksigen, saya butuh bantuan tambahan oksigen. Dengan minimal nilai kadar oksigen yaitu 95, saya berada dinilai 90. Maka saya diberi bantuan selang oksigen di hidung. Saat panggilan video dengan orang tua di Lampung, selang tidak saya pasang, agar tidak bertambah khawatir.

Hari-hari perawatan saya jalani. Mulai 11 Juli, atau efektif mulai 12 Juli hingga 22 Juli 2020. Perawatan mulai bangun tidur, hingga tidur lagi sesuai yang saya ingat meliputi:

- Pemeriksaan tekanan darah jam 5 pagi, tekanan darah, suhu, dan kadar oksigen.
- Sarapan dan obat pagi.
- Pengambilan sampel darah, seingat saya 2 hari sekali dan jika diperlukan.
- Foto Thorax 3 hari sekali.
- Pengambilan sampel mukus untuk swab 4 hari sekali.
- Makan siang dan obat.
- Suntikan vitamin atau obat via infus jika diperlukan.
- Cek tekanan darah, seperti pada pagi hari.
- Makan malam dan obat.

- Cek tekanan darah seperti pagi dan siang hari.
- Di sela-sela itu ada kunjungan dokter jaga, atau dokter penanggung jawab pasien/ DPJP (Sp. P)

Dukungan Perusahaan, Keluarga, Sahabat, Kolega, Tetangga, dan Ustaz

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah yang menganugerahi kami keluarga, tempat bekerja, tetangga, sahabat, kolega, teman grup WA, dan ustaz yang perhatian dan mendukung kepada kami. Dan saya pikir dukungan seperti ini yang dibutuhkan pasien Covid dan keluarganya.

Ketika saya positif Covid dan isolasi di rumah sakit, otomatis keluarga dan yang tinggal serumah dengan saya wajib isolasi mandiri di rumah. *Alhamdulillah*, hasil *swab test* istri saya negatif, *rapid test* anak-anak dan pengasuh anak-anak kami nonreaktif. Segala puji hanya untuk Allah atas penjagaan terbaik-Nya.

Tiga kali sehari Departemen Pelayanan Umum dari perusahaan mengirim katering sejumlah empat porsi ke rumah. Untuk anak-anak, istri, pengasuh. Bantuan perawatan kesehatan dan uji atau test kesehatan juga diberikan. *Walhamdulillah*. Semoga Allah menjaga perusahaan kami.

Perhatian dari keluarga (Bapak, Mamak, Adik-Adik, Mas dan Mbak, Paman dan Bibi) juga besar. *Video call* beberapa kali sehari, menjadi penghibur di kala

isolasi. *Insy Allah* doa dari mereka senantiasa mengalir. Tawaran dana jika membutuhkan pun mereka berikan. “*insya Allah* masih ada” jawab saya atas tawaran mereka.

Kiriman makanan, bahan makanan, buah, kudapan, probiotik, vitamin, *hand sanitizer*, masker, desinfektan, dan lainnya, deras mengalir dari tetangga, sahabat dan kolega. Bantuan pengiriman barang, bahkan membelikan kebutuhan saya ketika di rumah sakit pun dilakukan oleh sahabat kami. Pintu pagar depan dan samping rumah menjadi saksi bisu paket cinta mereka. “Mbak, cek pagar ya” begitulah cara mereka menggantungkan paket cintanya. *MasyaAllah*. Hanya Allah sebaik – baik pemberi balasan kebaikan.

Perhatian, dukungan dan doa dari kolega dan Ustaz juga mengalir. Menanyakan kondisi terkini, melalui WA, beberapa melakukan panggilan video untuk mengobrol, menyemangati, dan mengurangi kebosanan. Beberapa kali saya menelepon mereka. Bahkan sahabat dan kolega sesama *Covid*ers (*covid*ers = nama keren yang kami sematkan untuk sesama pasien Covid-19) saling menguatkan, saling menyemangati. Sisa grup WA *covid*ers saja yang belum dibuat.

Jazakumullahu kahairan katsiran, terima kasih kepada keluarga, PT Petrokimia Gresik, sahabat, kolega, tetangga, Ustaz, dan tenaga kesehatan RSPG yang telah mendukung kami.

Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan kebaikan yang berlipat.

Kepulangan

Setelah dirawat 11 hari (efektif 12 s.d. 22 Juli 2020), saya diperkenankan pulang. Informasi diberikan Rabu, 22 Juli malam, pukul 21.05 WIB. Terlalu larut jika saya pulang malam itu juga. Ruang isolasi di rumah belum disiapkan lebih lanjut. Saya minta izin pulang tanggal 23 Juli sekitar pukul 09.00 WIB.

Pagi 23 Juli saya masih mendapatkan sarapan dan vitamin, *Alhamdulillah*. Saya dibantu perawat membawa turun barang-barang. Saya meninggalkan RSPG sekitar pukul 08.50 lengkap dengan membawa surat keterangan sembuh, hasil laboratorium, foto thorax, dan hasil *swab test* selama perawatan, termasuk pengantar jika muncul keluhan. *Alhamdulillah*, pengantar ke dokter Sp.P tersebut tidak perlu digunakan.

Saya kutipkan bagian utama surat keterangan kepulangan saya:

“(Tn. Wiyanto, SE) telah menjalani isolasi di RS Petrokimia Gresik, secara klinis dan radiologis dinyatakan sembuh dan dapat bekerja dan beraktivitas kembali dengan tetap wajib menjalankan protokol kesehatan per tanggal 30 Juli 2020”. Terkait kepulangan ini saya telah menulis artikel dengan judul: “Syukur Kembali Pulang”.

‘[*Alhamdulillahiladzi bi nimatihi tatimmush shalihat*]', Segala puji hanya milik Allah yang dengan segala nikmat-Nya segala kebaikan menjadi sempurna.

Saya pulang dengan bobot tubuh 76,6 kg. Sebelum sakit, bobot saya 82-83 kg. Saya bertekad, untuk bobot tubuh tidak kembali ke kepala 8. Saya berselancar mencari olah raga yang tepat untuk menurunkan berat badan. Semoga bisa istikamah, sehingga berat badan bisa paling tidak di angka 70 kg, sebagaimana nasihat dokter saat konsultasi hasil pemeriksaan kesehatan (*Medical Check UP/MCU*) dua tahun lalu.

Isolasi Mandiri

Dari surat keterangan tertanggal 23 Juli 2020, tersirat bahwa saya harus melakukan isolasi mandiri selama tujuh hari. Yakni mulai 23 sampai 29 Juli. Sebelum tanggal 30-nya saya dapat kembali bekerja dan beraktivitas kembali. Hal ini sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), di bagian pemulangan pasien halaman 105.

Di rumah, saya sudah disediakan kamar. Kamar yang telah saya gunakan untuk isolasi sebelum saya dirawat di RSPG. Kamar itu telah dibersihkan ulang,

dirapikan, dan didisinfektan. Tanpa AC, dengan tambahan kipas angin kecil. *Alhamdulillah* nyaman, tentu karena kondisi tubuh telah jauh lebih baik.



Kamar isolasi mandiri di rumah/DL

Kamar isolasi saya buat senyaman mungkin. Kasur, meja kecil, meja & kursi, komputer jinjing (laptop), *sound system*, aroma *diffuser* (aroma terapi), dan buku-buku.

Isolasi mandiri di rumah tentu ada tantangan. Anak-anak ingin ikut dan ingin masuk kamar. Penjelasan dan pengertian telah diberikan.

Isolasi di rumah bagi saya, tidak berarti tidak keluar rumah atau kamar sama sekali, saya melakukan beberapa kegiatan di antaranya, berjemur, olah raga ringan, dan bercocok tanam. Saat ini sedang menunggu kecambah dari kangkung dan bayam

merah yang saya tanam di halaman rumah. Semoga bisa sampai panen.

Selain itu, saya membersihkan sekeliling rumah. Sebagian sudah berhasil dibersihkan. Saya juga berjemur dan berolah raga ringan. Matras Yoga yang saya beli beberapa bulan lalu saya keluarkan. Untuk berolah raga ringan, agar sehat dan berat badan tidak naik dan semoga bisa turun ke angka yang ideal. *Bismillah.*

Saya berkeringat dengan mencuci mobil, mulai memvacum, mencuci, dan mendisinfektan kabin mobil. Saya juga memperbaiki beberapa bagian rumah yang tidak tepat. Kunci pintu kamar yang rusak karena sering dibanting anak, kunci pintu yang menjadi tidak pas karena kayunya memuai. Kegiatan isolasi yang insyaallah bermanfaat, selain tentunya membaca dan menulis artikel.

Perubahan Kecil

Sebagai tindak lanjut protokol kesehatan dan karena telah mengetahui bahwa kena Covid tidak enak, saya memesan secara daring: dua set *hand sanitizer* beserta tatakan (*bracket*) dinding dan satu set handsanitizer beserta tatakan (*bracket*) ranjang. Dua isinya saya ganti dengan sabun. Satu untuk di kran samping, satu di kran depan, dan satu *hand sanitizer* di sebelah pintu kamar isolasi saya. Tampak seperti gambar di atas. Semoga usaha ini bisa membuat kami lebih sehat dan terhindar dari Covid, amin.

Garda terdepan menghadapi Covid-19 adalah diri kita sendiri, dengan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta melakukan protokol kesehatan dengan disiplin dan tertib. Hal ini akan membantu pencegahan, dan mengurangi laju penyebaran Covid-19, *bi idznillah*.

Jika *qadarullah* kena covid, jangan panik. “Isolasi” sering kami (*covidors*) istilahkan dengan “umrah lokal,” karena lamanya mirip dengan paket umrah yang sering ditawarkan jasa perjalanan umrah. Atau anggap rekreasi, tidur hotel dengan pemantauan kesehatan setiap waktu. Tetap optimis, dan jangan lelah berharap kesembuhan dari Allah.

Semoga Allah Subhanahu wa Ta’ala memberikan kesehatan, perlindungan, dan penjagaan dari penyakit Covid-19 ini dan penyakit lain yang mengerikan.

Salam sehat dan bugar.

(Editor: Dian Lusiyanti)

MEMELUK CORONA

Sepenggal Kisah dari Keluarga

Begitulah dia

Namanya seolah menjadi bertambah beken dan keren saat kasus pertama muncul di tanah air kita tercinta, Indonesia. Terlahir di Wuhan, Tiongkok, virus ini bernama SARS-Cov-2. Atas izin Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, virus ini ada bersama kita. Di sini, di sekitar kita. Mungkin ada di dalam tubuh kita.

Corona, nama lainnya yang seakan menyuratkan bahwa penyakit baru ini berbahaya. Dalam *track record*-nya sejak November 2019, nyatanya Corona telah merenggut banyak nyawa.

Corona istimewa. Tak kasat mata namun menjadi musuh bagi semua. Mutasinya cepat, secepat statusnya yang menjadi pandemi. Wabah menyebar ke seluruh dunia, menyapa manusia. Menjadi peringatan "*Hai, akulah corona*" sapa dia kepada kita semua.

Awal kehadirannya menjadi primadona di berbagai media, Corana memenuhi sesakkan berita. Sampai grup WA saya menjadi ramai, mengalahkan obrolan pagi ibu-ibu di depan tukang sayur atau promosi *mid night sale* suatu *online shop* terkenal. Banyak

informasi, banyak ilmu. Tapi banyak *hoax* juga yang muncul. Saya bersikap sewajarnya terhadap informasi Corona ini. Cukup bagi saya untuk tahu: apa corona, bagaimana penularannya, bagaimana ciri orang terinfeksi, bagaimana penyembuhannya, bagaimana mempertahankan diri darinya, atau sekedar merutinkan amalan yang ada dalam ajaran agama saya. Selebihnya, saya *skip* membaca informasi yang akan membuat saya *lebay* dalam bersikap. Saya sendiri tak mau dikatakan *phobia* tentang ini. Apakah ada orang seperti itu? Banyak!

Menjadi Akrab

Tanggal 28 Juni 2020 saya dan keluarga menjenguk orang tua saya di Ngawi, pasca PSBB dan *new normal* dibuka. Namun, di tengah hidangan teh hangat, terselip berita duka. Pagi itu kami dikejutkan dengan meninggalnya salah satu rekan kerja, tetangga, kawan akrab, dan saudara kami. *Innaalillahi wa Innaa Ilaihi Raji'uun, Allahummaghfir lahu warhamhu wa 'afih wa'fu 'anhu* [Sesungguhnya semua ini hanyalah milik Allah, dan hanya kepadanya kami kembali. Ya Allah, Ampunilah dia berilah rahmat kepadanya, selamatkanlah dia (dari beberapa hal yang tidak disukai), maafkanlah dia].

Informasi yang menyebar beliau terkonfirmasi positif terinfeksi virus Corona. Berita yang mengagetkan. Namun, itu bukan kasus positif Corona pertama di lingkup perusahaan tempat suami bekerja. Atas izin

dan kehendak Allah, Corona melebarkan jangkauannya menyapa kami dengan begitu dekat.

Ada perasaan waswas setelah bertambahnya kasus di area kami. Suami beserta sahabat-sahabat kami mengalami sakit pada minggu - minggu itu. Dan begitu cepat pula, status mereka berubah menjadi terkonfirmasi positif terinfeksi Corona. *Laa haula walaa quwwata illa billah.*

Seorang dari covidiers -nama sematan kami untuk pasien terkonfirmasi positif Covid-19 (penyakit karena infeksi virus Corona)- melakukan isolasi mandiri di rumah karena gejala ringan. Sebagian dari mereka memilih untuk dirawat di Rumah Sakit, meski tidak bergejala berat. Pertimbangan untuk dirawat di RS adalah demi keamanan anggota keluarga lainnya. Alasan lainnya, karena memang berisiko tinggi dengan adanya penyakit penyerta atau usia rentan, sepuh. Paling tidak, ada sekitar 6 orang dari RT kompleks perumahan kami yang terkonfirmasi positif.

Saling Bahu, Saling Bantu

Malam itu saya menghubungi salah seorang teman. Berdiskusi tentang tingginya dan semakin banyaknya orang yang terinfeksi di lingkungan kompleks. Lalu muncul ide untuk membantu saudara-saudara kami yang isolasi mandiri di rumah mereka. Inisiatif saya seketika itu muncul. Tak mungkin beban ini mereka tanggung sendiri. Tak bisa mereka menikmati cobaan ini sendiri. Tak tega kami membiarkannya sendiri.

Dan pahala atas cobaan ini harus dibagi. Spontan saya usulkan untuk membagikan ladang pahala ini bersama-sama.

Paginya, saya informasikan kepada grup anggota kajian kompleks perumahan untuk bahu membahu dan membantu. Ada uluran dana, ada tenaga, ada ide, dan ada jutaan doa. Semua itu untuk saudara kami. *Alhamdulillah* atas pertolongan Allah, dana kami dapatkan. Relawan (atau relawati) datang membantu. Ide datang bermunculan. Lalu grup WA baru terbentuk, bernama "Satgas Covid WPS". WPS saya ambil dari nama grup kajian kami yaitu Wanita Pemburu Surga.

Segala nikmat hanya dari Allah atas didekatkannya kami dengan tetangga yang baik hati dan peduli. Hari itu pun kami mulai bergerak. Menyusun strategi, menunjuk *buddy* (kata lain dari pengawal/teman) yang akan bertanggung jawab atas satu keluarga terdampak yang harus isolasi, dan memastikan kebutuhan rumahnya terpenuhi. Itu dulu sementara.

Saya bertanggung jawab atas keluarga dekat saya. Teman, kakak, *teteh*, yang sudah rasa saudara. *Buddy* lainnya dipilih yang lokasi rumahnya dekat. Harapannya akan dapat gerak cepat saat keluarga isolasi butuh bantuan. Keluarga terisolasi, selanjutnya saya menyebutnya sebagai target.

Cara kerja *buddy*, adalah memastikan kebutuhan keluarga target terpenuhi dengan baik. Tak boleh ada

yang kurang. Tugas lainnya adalah menanyakan kabar setiap hari, *ter-update*. Termasuk menanyakan keadaan suami mereka yang dalam perawatan. Kerja dari hati kalau saya menyebutnya. Tanpa imbalan, dikerjakan dengan senang, dan hanya mengharapkan adanya pahala atas pertolongan kecil ini.

Lalu pagi-pagi juga akan ramai grup Satgas Covid WPS ini. Ramai info dari masing-masing target. Ada juga emak penebar semangat yang rajin mengirimkan video motivasi setiap paginya. Tentunya dengan begitu banyak doa sebagai bingkisan terbaik kita.

Awal pembentukan grup Satgas Covid WPS ini kami sibuk. Beberapa hari kami melayani mereka (target) dengan sabar tanpa beban. Kami belikan kebutuhan rumah tangga, kami pesankan makanan, kami kirimkan buah, atau kami kirimkan kebutuhan anak-anak mereka. Bantuan makanan, lauk, dan sayur hanya kami berikan beberapa kali, karena ada bantuan makan nasi kotak tiap harinya untuk keluarga terdampak dari perusahaan. Betapa peduli dan sayangnya perusahaan kepada kami, dan suatu kebijaksanaan yang luar biasa.

Pernah suatu malam *diapers* anak salah satu target kami habis. Stok di koperasi kosong. Grup kami ramai kembali. Bebesrapa dari kami bergerak cepat mencari kurir untuk segera bisa mendapatkan barangnya. Lalu mengirimkannya.

Cerita dari sisi lainnya adalah bagaimana kami memenuhi dan ikut berpikir bagaimana menyiapkan

MPASI untuk salah seorang malaikat kecil target kami atau membelikan makanan camilan untuk bayi 7 bulan. Lihatlah, saat ada yang perlu dibantu, kami berebut menjadi yang pertama mendapatkan kesempatan itu. Meski hanya membantu memesankan atau hanya membantu mengantarkan barangnya.

Tak hanya itu saja kebutuhan yang kami bagikan. Kami para *buddy* juga mengirimkan masker, *hand sanitizer*, disinfektan, sarung tangan, vitamin, atau APD khusus untuk yang positif tetapi isolasi di rumah. Sebisa mungkin kami berikan yang terbaik. Pagar rumah mereka menjadi saksi bisu saat kami mengirimkan paket cinta kami untuk mereka.

Setelah kebutuhan pangan dan perlindungan diri terpenuhi dengan baik, kami menyiapkan seorang dokter dan seorang psikolog untuk kebersamai mereka. *Sharing* bersama psikolog, yang *alhamdulillah* anggota Kajian WPS juga. Keberadaan psikolog sangat menolong untuk menjaga stabilitas emosi dan kejiwaan keluarga terisolasi. Tips bagaimana kebersamai anak-anak selama di rumah dan tetap "*stay calm and positive thinking*" sangat berguna untuk mempertahankan imun. *No baper*. Kami bersama mereka, dan Allah adalah sebaik-baik penolong.

Kehadiran seorang dokter menjadi salah satu fasilitas yang kami berikan untuk keluarga target kami. Di sana mereka bisa bertanya lebih mendalam tentang Covid-19 dan Corona, *sharing* tentang menjaga

imunitas, panduan isolasi mandiri, dan informasi penting lainnya. Konsultasi via japri pun sangat diizinkan. Semuanya disambut dengan tangan terbuka dan dengan senang hati.

Semua ini bukan tentang bagaimana status sosial kita di masyarakat, atau sejauh mana pengetahuan kita tentang Corona, tetapi Satgas Covid WPS hidup di atas kepedulian dan kesadaran atas cobaan yang menimpa saudaranya. Bagaimana kami bergerak dengan keterbatasan kami sebagai wanita, istri, atau ibu rumah tangga, sembari mengurus rumah dan anak-anak namun masih peduli dengan saudara sekitar.

Saya ucapkan terima kasih kepada teman-teman saudara kami yang peduli satu sama lain. Yang melayani target-target kami dengan sangat sigap, ikhlas, tanpa lelah, tanpa mengeluh, dan dengan senang hati direpotkan. Semoga Allah membalasnya dengan kebaikan. Amin.

Memeluk Corona

Hari-hari saya selama seminggu itu ramai dengan membantu keluarga teman-teman terdampak. Bergerak sebagai *buddy*, saya sigap melayani target pribadi saya. Setiap saya keluar rumah, saya selalu menanyakan "apakah ada kebutuhan yang ingin dibeli?". Pagar rumah menjadi saksi paket cinta kami.

Di sisi lain ada tanggung jawab untuk diri saya pribadi sebagai istri. Suami saya sedang sakit. Dia diuji sakit bersamaan dengan merebaknya kasus Corona di lingkungan kami. Kadang saya memohon maaf untuk sejenak meninggalkan target dan grup Satgas Covid demi menemani suami dan merawatnya.

Semenjak pulang dari kunjungan ke rumah orang tua saya, suami mengalami sakit yang kami duga asam urat. Nyeri pada kaki dan badan menjadi indikasi pertama kami. Asam uratnya kambuh. Dimanjakan dengan makan makanan pemicu asam urat pada minggu sebelumnya membuat pertahanan tubuhnya goyah.

Sepulang kerja, suami mampir ke UGD untuk periksa. Disarankan untuk *rapid test* dan foto thorax. *Alhamdulillah* hasil *rapid test* non reaktif dan thorax paru-paru aman. Tak ada kekhawatiran mengarah ke Corona. Namun sejak saat itu dia memilih untuk pisah kamar. Berada di sudut kamar terpisah dari rumah utama, dia memutuskan untuk mengisolasi diri. Langkah awal yang bijaksana sampai menunggu dia sehat kembali.

Enam hari sudah sakitnya. Panas naik turun, badan lemas, kehilangan indra pengecap, terasa linu di otot kaki, dan nafas pendek. Begitulah gambaran rasanya. Sering dia berkata "*medan perangnya itu di sini lho Bun*" sambil dia mengusap dadanya ke atas sampai tenggorokan. Hanya kepada Allah tempat kami bergantung.

Besoknya saya memaksanya untuk ke dokter lagi. Kali ini dirujuk ke dokter penyakit dalam. Dilihat dari sakitnya memang sekilas seperti tifus. Akhirnya diputuskan untuk *rapid test* ulang. Hasilnya non reaktif lagi.

Sejenak saya terperanjak dengan diskusi kami dengan para istri keluarga target. Sekitar tiga orang menyatakan bahwa suami mereka awal mula sakit memang seperti tifus, dengan hasil dua kali *rapid test* non reaktif. Namun, setelah menjalani *swab test*, hasil menunjukkan positif Corona.

Bagaimana dengan suami saya? Saya tetap berharap yang terbaik tapi saya bersiap untuk yang terburuk. Prinsip sederhana saya, "semuanya sudah tertulis di *Lauhul Mahfuz-Nya*".

Sampai saya suatu pada titik, saya berkata kepada suami "*Mungkin setelah usaha kita ke sana ke mari memang benar Allah menyembunyikan sakitmu. Supaya kita hanya fokus kepada usaha dan doa. Tak perlu memikirkan yang lainnya*", lalu suami mengamininya.

Di sudut lain pikiran saya, saya harus bertahan dan menyiapkan kebutuhan saya kalau memang nanti Corona menyerang tubuh suami saya. Kebutuhan anak-anak dan rumah, saya pastikan aman untuk dua minggu ke depan. *Frozen food*, camilan, permen, es krim kesukaan adik, susu bayi, sampai *diapers* sudah harus siap. Saya pastikan juga bahwa saya sudah

menyimpan nomor tukang sayur dan kurir serba bisa. Kebutuhan sekolah sudah ada karena minggu depan tahun ajaran baru dimulai. Pengalaman ini saya dapat dari *sharing* bersama para target di grup pendampingan. Informasi berharga.

Rabu tanggal 8 Juli setelah dari dokter penyakit dalam, kami dirujuk ke dokter paru-paru. Bercerita tentang gejala sakit yang dialami suami, dokter tersebut langsung menyuruh untuk *swab test*. *Alhamdulillah*, itulah yang diinginkan. Dengan melihat hasil thorax dan gejala, dokter bisa berkata "*kayaknya Anda kena*". Saya tidak kaget dengan apa yang dimaksud. Yang saya lakukan adalah menenangkan suami, menjaga hatinya, dan tetap merawatnya sambil menunggu hasil *swab* keluar.

Protokol kesehatan di dalam rumah saya perketat. Anak-anak tidak boleh mendekat ayahnya. Tulisan "**STOP!! Dilarang Masuk**" saya tempel di pintu kamar isolasinya. Saya mulai menjauh juga dari anak-anak terutama si bayi. Saya serahkan sepenuhnya kepada pengasuhnya. Ini merupakan upaya pertama saya kalau nanti ada virus menempel dalam diri saya.

Suatu malam saya dipaksa suami untuk membawa bolpoin dan kertas. Menuliskan surat wasiat. Berat tangan ini mengangkat bolpoin, tapi ini amanah. Deraian air mata keluar. Bayangan kematian mengganggu, namun segera ku tepis jauh-jauh. Saya

yakin dia kuat, dia bisa, dia sehat. Allah bersama kami.

Sabtu siang hasil *swab* keluar. Positif. Saya mencoba untuk tetap tenang. Tetap sabar. Saya ingin menunjukkan kepada dia bahwa saya kuat, dengan begitu dia akan kuat. Saya ingin menggambarkan diri saya bahwa saya selalu ada di sampingnya. Melayaninya, merawatnya, menyeka dalam panasnya, menyuapi dalam laparnya, menunggu dalam tidur tak nyenyaknya, mengelus kaki saat sendi-sendinya sakit, dan memeluknya saat dia tak bisa mengontrol dirinya. Bahwa saya tidak menjauhinya dalam keadaan virus Corona menyerang dirinya. Saya ada bersamanya. Berisiko memang, tapi itu yang saya pilih.

Sabtu malam, saya mengantarkannya ke ruang isolasi, tepatnya ke rumah sakit. Memastikan dengan mata pandangan cinta saya bahwa dia di sana akan baik-baik saja. Pantauan dokter dan bantuan tenaga medis lainnya akan membantunya dalam memerangi virus Corona. Dia berpesan untuk banyak mendoakannya dan merawat anak-anak dengan baik.

Lalu saya pulang. Berjalan kaki. Dalam setiap hentakan kaki saya isi dengan doa dan keyakinan bahwa entah 2 minggu, 3 minggu, atau secepatnya dia akan kembali pulang. Episode pernikahan ini akan berlanjut sampai kami tua. *Insyallah*.

Empat Belas Hariku

Berita mengalir secepat tiupan angin. Kabar suami saya positif Covid-19 menyebar di kalangan rekan kerja. Ucapan doa dan semangat mengalir untuk kami. Peluk dan cium virtual pun memenuhi pesan. Uluran dan tawaran bantuan datang dari berbagai pihak. Tentunya bantuan dari Satgas Covid WPS bergerak pertama.

Dunia berputar seperti roda. Kemarin saya menjadi *buddy* yang melayani, hari ini status saya menjadi target. Allah Maha Baik (*Al-Barr*).

Hari pertama isolasi di rumah saya isi dengan bersih-bersih kamar isolasi suami. Kamar tersebut sebelumnya dipakai isolasi mandiri, kemudian dia berpindah ke rumah sakit. Saya keluarkan semua barangnya. Saya jemur dan semprot desinfektan, berlaku juga untuk ruangan kamarnya. Setelah itu, kamar kosong sampai penghuninya kembali untuk isolasi mandiri pasca perawatan di rumah sakit. Saya harap tidak akan lama lagi.

Hubungan saya dan suami terjalin erat lewat *video call* kala itu. Tampaknya saya harus sedikit menahan diri untuk tidak sering menelepon. Untuk membiarkan dia istirahat. Meskipun penasaran, tapi hanya doa yang selalu terucap. Rindu mulai tumbuh di hari pertama kami berpisah.

Senin adalah jadwal saya untuk *swab test*. Anak-anak serta pengasuh mereka terjadwal *rapid tests*. Saya memilih *swab test* karena kontak erat dengan suami. Selain itu, ketika saya merawatnya saya bisa jadi secara tidak sadar mengabaikan protokol kesehatan. Saya harus lebih hati-hati. Bukan karena ceroboh, tapi karena waktu itu ketidaktahuan kami tentang sakitnya apa.

Saya yakin Allah menyembunyikan sakitnya dari awal memang untuk saya fokus merawatnya tanpa ragu sedikit pun. Bahwa hanya bakti seorang istri kepada suaminya sedang diuji. Hanya bakti dan ketulusan yang ingin ditimbang. Hanya pahala yang ingin diraih. Bahwa surga adalah yang dituju. Satu tujuan adalah rida Allah. Itu saja.

Swab test saya jalani dengan lancar, anak-anak pun hebat. Saat jarum menusuk tangannya, hanya ada sedikit tangis, itu pun hari dari anak kedua. Sisanya mereka senang dengan sogokan es krim favoritnya serta cokelat yang nikmat.

Tiga hari menunggu hasil *swab test* rasanya begitu mendebarkan, mungkin seperti saat mau dilamarnya dulu. Saya juga membayangkan bagaimana tenggorokan dan hidungnya dimasuki pengambil sampel mukus empat hari sekali. Ada rasa tidak nyaman, tapi tidak sakit.

Saya merasa badan saya *fit*, sehat, tidak ada gejala apa pun, hanya sedikit kecapekan dan kurang tidur selama sepuluh hari terakhir selama merawat *covider* di

rumah kami. Tapi ada sedikit kekhawatiran apakah saya OTG (Orang Tanpa Gejala). Segala antisipasi saya susun terkait itu dan bagaimana anak-anak nantinya.

Selebihnya saya kuatkan dengan doa dan keyakinan bahwa saya sehat. Saya tidak tertular atau terinfeksi virus Corona. Dengan pola pemikiran begitu, saya berharap dapat membuat imun saya naik dan perasaan saya nyaman.

Rabu siang, hasil *swab* dan *rapid test* keluar bersamaan. Alhamdulillah saya negatif. *Rapid test* anak-anak dan pengasuh Non Reaktif. Kali ini perasaan saya *plong*, lega, selega saat dia lancar mengucapkan ikrar ijab kabul.

Hari-hari selanjutnya saya isi bersama anak-anak. Mewarnai hari kami dengan kegiatan bersama. Subuh saya buka dengan *video call* tersayang, malam saya tutup dengan *video call* tersayang.

Anak-anak tahu tentang sakitnya ayah mereka. "*Abah sakit ya, Abah kena virus ya Bun?*" tanya si kecil nomor dua. Lalu dia sangat sigap saat kami *video call*. "*Abah, abah tangan abah mana?*" minta tunjuk tangan abahnya yang diinfeksi. Setelah itu pergi bermain lagi.

Berbeda dengan si bongsor anak pertama kami. "*Abah kok bisa kena corona sih Bun?*" tanyanya. Lalu jawab saya "*Bunda tidak tahu mas. Yang pasti semua ini*

terjadi atas izin Allah. Semua ini untuk menguji kita semua. Doakan Abah ya nak?". Dia mengangguk pelan.

Setiap dia selesai salat, saya ingatkan untuk menyelipkan doa khusus untuk abahnya. Dipanjatkannya khusyuk setelah doa orang tua. *Alhamdulillah* dia hebat.

Anak ketiga kami lebih sering dengan asisten. Saya pun jaga jarak. Usia 15 bulan adalah waktu yang menggemaskan untuk digendong dan *diewer-ewer*. Semoga Allah menjadikan ketiga anak kami menajdi anak yang saleh. Amin.

Empat belas hari saya dikelilingi dengan saudara dan sahabat yang baik hati. Sungguh nikmat Allah. Pagi-pagi jam 6 sudah menggantung di pagar depan sarapan untuk kami. Selama isolasi masalah makan *Alhamdulillah* dibantu oleh Departemen Pelayanan Umum dari kantor. *MasyaAllah. Alhamdulillah* untuk nikmat ini. Siang dan sore hari pun demikian.

Perhatian lain datangnya dari saudara dan sahabat kam, serta perkumpulan istri karyawan PG. Meskipun kami sudah lebih dari cukup untuk masalah logistik, tapi tak menghalangi mereka untuk mengirim makanan, buah, kue, *frozen food*, obat, vitamin, dan perlengkapan lainnya. Dengan kode "*Mbak, cek pagar ya*" seolah-olah adalah bukti cinta mereka. Paket cinta, saya menyebutnya. Inilah ungkapan cinta untuk kami di rumah. *MasyaAllah*, begitu banyak karunia dari Allah saat kami diuji.

Tak hanya dukungan morel, materiel pun kami dapatkan berlimpah. Sangat banyak. Dukungan doa, semangat, dan motivasi datang dari berbagai arah. Inilah salah satu yang menguatkan kami. Ya, ada begitu banyak cinta untuk kami.

Semoga Allah mengumpulkan kita semua di surga-Nya nanti karena cinta kepada saudara. Amin.

Jiwa-Jiwa Yang Tangguh

Pagi hari saya sering duduk di bawah jendela kamar, di belakang rumah. Menikmati lagu utama mengisi pagi: kicauan burung. Hangatnya mentari menyapa jiwa sendiri. Kursi cinta sebelah saya kosong. Saya berharap secepatnya terisi kembali oleh dia yang sedang berjuang melawan Corona.

Saya sering memosisikan diri saya sama seperti saudara-saudara saya yang terisolasi di rumahnya. Saya sadar, betapa tangguh jiwa-jiwa mereka. Mendampingi suami, merawat anak, kadang lalai akan diri sendiri. Terlihat kuat namun ada saatnya tangisnya pecah dalam doa dan salatnya. Mencoba tegar saat memeluk anak-anaknya, seraya berharap suami juga memberikan pelukan hangat akan jiwanya yang mulai rapuh. Betapa hebatnya wanita pendamping ini. Semoga pahala atas mereka dan surga dari pintu mana saja bebas mereka pilih. Amin.

Saya merenung dan berpikir

*Corona telah menyatukan semua
Dengan kekuatan tangan kecil
Kami bisa membantu saudara-saudara kami
Melangkitkan doa untuk keselamatan dan
kesembuhan bersama*

*Saya merenung dan berpikir
Corona telah mendekatkan kembali hamba dengan
Tuhannya
Malamnya menjadi terang
Sujudnya pun kian panjang
Doanya pun melangit setiap saat
Basahnya bibir karena istigfar pun menjadi air yang
mengalir menyejukkan jiwa
Pasrahnya luar biasa
Keyakinan akan terjawabnya doa menjadi pilar yang
kokoh untuk menyangga*

*Saya merenung dan berpikir
Corona telah mendekatkan pasangan
Menumbuh lebatkan kecintaan
Memupuk subur perhatian
Corona membuktikan jalinan tak hanya ada karena
kesenangan
Ujian pun diterjang berdua
Tangan berpegang erat
Pelukan semakin hangat
Cinta menjulang tinggi bersama*

*Harap disulam dalam doa
Keyakinan dipahat kuat
Setiap ada kesulitan
Kemudahan datang beriringan*

*Lalu corona telah membuktikan
Tidak hanya nyawa yang hilang
Tapi kehidupan baru telah datang
Tak hanya sakit yang ditempa
Tapi ada guguran dosa
Tak hanya bingkai tangis yang menyapa
Tapi ada senyum menawan di pipi merona*

*Kicauan burung pagi ini lebih merdu
Mentari pagi ini lebih hangat
Biru langit pagi ini lebih cerah
Karena ku tahu
Kursi sebelahku tak kosong lagi
Engkau kembali
Engkau pulang
Membawa kehidupan baru
Terima kasih Corona
Engkau telah menulis di halaman hidupku
Indah sebagai ujian
Indah dalam iman*

(Dian Lusiyanti)

SEDIKIT TAPI BERARTI

Tentang Pandemi dan Pemasaran

Ada tiga kaidah epidemi. Pertama, Hukum tentang yang sedikit (*Law of Few*), Kedua, Faktor Kelekatatan (*Stickiness Factor*), dan Kekuatan Konteks (*Power of Context*). Kaidah ini saya ambil dari *The Tipping Point* karya Malcolm Gladwell.

Kaidah hukum yang sedikit, memberikan penjelasan bagi kita tentang bagaimana sebagian kecil orang atau perilaku mampu memberikan pengaruh luar biasa kepada kelompok masyarakat, baik dalam penyebaran informasi, pengaruh, maupun penyakit.

Pada kasus epidemi atau pandemi, ada orang-orang yang baik sadar atau tidak menjadi perantara penyebaran atau penularan penyakit lebih banyak dibanding yang dilakukan orang lain. Perbedaan penularan ini pada rentang yang signifikan. Ia betul-betul luar biasa—dalam penyebaran atau penularan. Orang dengan tipe ini adalah orang yang supel, pergaulan luas, mungkin orang ini adalah orang yang berkarakter “*nggak ada LO, nggak rame*“. Mungkin pemimpin komunitas *ngopi* bisa masuk kelompok yang sedikit ini. Orang dengan Karakter ini, kalau terinfeksi virus tertentu yang menyebar lewat percikan air liur, atau bersin –apalagi jika tanpa gejala, akan menyebarkan ke lebih banyak orang dari pada yang orang lain mampu lakukan. Selain dirinya sendiri menjadi orang berisiko tertular, yang jika

kondisi tubuhnya kurang baik, ia menjadi orang yang harus dirawat.

Gladwell mengelompokkan orang-orang ini dalam satu kelompok yang terdiri dari Para Penghubung, Para Bijak Bestari, dan Para Penjaja. Kelompok orang yang mampu memengaruhi orang lain.

Kaidah di Pemasaran

Di dunia pemasaran, ada juga orang-orang yang bersifat seperti ini. Berjumlah sedikit, tapi mampu memberi pengaruh besar pada keputusan Pembelian orang lain.

Para pemasar selalu berusaha mencari orang-orang semacam ini. Duta merek (*brand ambassador*) salah satunya. Di era media sosial saat ini, penggunaan orang berpengaruh (*influencer*) atau *endorsement* adalah penggunaan kaidah yang sedikit. Kalau di pertanian mungkin penggunaan petani kunci (*key farmer*) sebagai pemasar lepas adalah contoh yang tepat.

Para penjual seharusnya senantiasa memperbanyak jumlah orang yang sedikit ini, agar virus “jenama (*brand*) dan produk” yang dijajakan semakin menyebar.

Sesuai kaidah, bahwa orang-orang semacam ini sedikit. Aktivitas dan perkataan bisa sama, tapi keistimewaan orang yang sedikit ini menjadi pembeda

dengan orang lain. Kejelian mencari orang-orang ini akan menentukan kesuksesan getok tular yang diharapkan akan terjadi.

Pemimpin kelompok, ulama, orang yang menguasai banyak informasi lokal, penghubung orang-orang sekitar, –mungkin– tukang gosip, ustadz, petani sukses, pemuka agama dan adat, para *Salesman*, mungkin termasuk orang yang bisa masuk dalam kaidah hukum tentang yang sedikit.

KREATIF COVID



Rapat pertama via aplikasi zoon/WS

Keterpaksaan dapat memunculkan usaha. Usaha karena terpaksa, banyak contohnya. Di perkuliahan tentang kewirausahaan sering di contohkan. Namun, jika sudah terpaksa tapi tanpa usaha, itu namanya putus asa.

Seperti kondisi sebagian kita saat ini. Pertemuan, biasanya tatap muka, sekarang cukup pakai kamera. Dari komputer pribadi, komputer jinjing, atau cukup dari gawai. Hemat, cepat. Tidak mengurangi fungsi koordinasi dan pertemuan.

Biasanya panggilan video hanya lewat whatsapp, Google duo, atau skype, ternyata banyak aplikasi serupa, dan pilihannya beragam. Dari yang gratis tapi terbatas, sampai yang berbayar hingga bisa berjam-jam.

Kondisi pandemi ini juga, membuat sebagian kita jadi kreatif. Misal jika hanya pakai gawai, cukup susah jika mau berbagi tampilan layar, terutama tampilan dokumen. Pakai komputer, tapi tidak ada kamera atau tidak ada mikrofonnya. Mau beli kamera web (*webcam*), stok banyak yang kosong. Pakai komputer jinjing, jawaban yang tepat sebenarnya. Tapi karena adanya hanya komputer pribadi (PC, *personal computer*), jadilah masuk dengan dua cara, komputer dan gawai sekaligus. Agar bisa berbagi layar dan bisa keluar suara kita.

Pedagang sayur di kompleks juga kreatif. Sejak sore hari sebelumnya sudah mengumpulkan order pembelian. Melalui aplikasi WA. Agar saat pagi tinggal antar atau pembeli ambil dengan cepat, tidak perlu memilih dan berkumpul lama-lama.

Anak-anak, guru, orang tua juga dituntut berubah. Cara berpikir, bertindak, dan cara belajar. Aplikasi belajar daring (*Online*) jadi semakin menarik, dan laris manis. Promo paket data internet juga disediakan.

Hari ini saya memutuskan membeli *webcam*. Sudah dua kali rapat daring. Saya masuk dengan dua pengguna. Satu lewat komputer, satu lewat gawai.

Hari ini juga saya uji coba, *Alhamdulillah* berhasil, bisa mengobrol lama sekali. Seperti sedang *kongko* di warung kopi. Bedanya tidak bertemu fisik. Hanya lewat video dan audio. Gambar hidup dan suara.

Saya tetap pakai dua perangkat. Membandingkan kualitas gambarnya mana yang lebih nyata. Tidak kecewa. Kamera webcam ternyata lebih nyata. Seperti *youtuber* kata kawan saya.

Dunia penjualan juga diramaikan dengan berbagai strategi dan simulasi. Dampak covid-19 terhadap bisnis atau usaha. Termasuk apakah targetnya perlu disesuaikan atau dibiarkan saja.

Pelatihan daring diselenggarakan. Judulnya, penjualan di waktu yang sulit. Sayang saya tidak mengikutinya, padahal hanya Rp 150.000 per sesinya. Jauh lebih murah dibandingkan versi *offline*-nya tentu saja. Semoga lain waktu bisa.

Saya belum menemukan kreativitas karena covid-19 di budi daya pertanian, *On farm*. Mungkin sudah ada, saya hanya perlu mencarinya.

Era pandemi ini, kita semua di tuntut kreatif. Selain juga harus tetap berpikiran positif.

EMPATI DI ERA PANDEMI

Diskusi Bersama Tim Penjualan

Suatu waktu di era Covid-19 ini, kami melakukan diskusi kecil dengan para penjual di wilayah luar Jawa dan Bali. Tujuan saya ingin mengetahui dampak Covid terhadap harga komoditas pertanian. Sekalian, menguji, apakah para penjual kami peduli akan hal yang terjadi di wilayahnya dan kepada pelanggannya.

Ada dua kondisi yang terjadi di era pandemi seperti sekarang ini. Ancaman dan peluang. Pun di sektor pertanian.

Ancaman : menurunnya harga jual komoditas pertanian karena adanya gangguan sistem, bisa di sisi pasokan atau permintaan, sehingga menurunkan potensi keuntungan.

Peluang : beberapa produk yang ternyata mengalami kenaikan harga jual maupun volume penjualan karena pandemi, sehingga menaikkan potensi profit. Baik karena meningkatnya permintaan atau gangguan di rantai pasokan produk substitusi.

Kita yang di pertanian, perlu melihat urutan pertama rantai pasok yang sekaligus pelanggan utama kita yaitu Petani. Kita harus melihat **harga di tingkat petani**. Bahkan masing-masing sentra pertanian kita harus lihat harga di tingkat petani. Hal ini, akan memengaruhi daya beli petani, yang akhirnya akan

berdampak pada permintaan mereka terhadap sarana produksi pertanian.

Wilayah Positif

Untuk wilayah yang mendapatkan peluang, yakni harga komoditas pertanian naik, atau stabil di tingkat petani, kita bisa memanfaatkan ini. Tapi kita perlu ingat, ini bisa sangat spesifik wilayah sekali. Sesuai sentra satu komoditas tersebut.

Jika kita melihat, suatu komoditas (misal bawang merah/putih) memiliki tren positif di era pandemi ini, kita bisa tetap melakukan pendekatan (*approaching*) kepada pelanggan kita di sentra bawang, kios atau petani bawang, bahkan harus. Sayang jika saat-saat baik ini terlewat.

Jika kenaikan harga bawang ini sampai ke tingkat petani, petani lagi pegang uang. Petani bisa kita ajak, mempersiapkan musim berikutnya. Produk unggulan kita, yang memberikan keuntungan besar, meski harganya relatif tinggi, bisa dan harus kita tawarkan.

Wilayah Negatif

Untuk wilayah dengan sentra komoditas yang terdampak negatif, kita perlu hadir juga. Tidak harus untuk penjualan, tapi untuk menunjukkan empati, perhatian, dan kehadiran saat situasi sedang tidak menguntungkan. Cukup dengan mendengarkan.

Saat ini, kita tidak bisa berbuat banyak, sama seperti pelanggan kita. Kita bisa diskusikan jalan keluar bersama. Mungkin diskusi tentang komoditas lain yang cukup efisien untuk ditanam, yang harga relatif lebih baik. Jika kepada kios, kita bisa kembangkan pasar atau wilayah yang masih bisa kita lakukan penjualan. Penawaran produk masih bisa, tetapi harus hati-hati sekali. Produk yang kita tawarkan harus yang benar-benar efisien, yang nilainya tidak terlalu tinggi. Saat ini empati lebih dibutuhkan dari materi.

Saya akan sampaikan tanggapan atas tulisan saya di atas. Sebagai contoh, Bahwa penjual juga bisa berbagi lewat tulisan, dan penjual bisa menulis dengan baik.

Wujud Nyata Empati

Wah menarik sekali ini. Ide segar membuka wawasan di tengah pandemi sedang melanda. Kita harus jeli melihat peluang dalam keadaan “spesial” seperti sekarang ini, sekaligus juga kita harus memberikan empati kepada para petani yang terdampak. Tapi saya kira hampir semua orang terdampak pandemi Covid-19 ini, hanya saja persentase dampaknya yang berbeda bagi kehidupan masing-masing manusia.

Bagi petani yang persentase dampak pandemi ini tinggi bagi kehidupan mereka, mungkin kita bisa berikan empati dalam bentuk materi atau nonmateri,

sehingga ke depan kita dapat menerima simpati dan loyalitas dari mereka.

Bagi petani yang persentase dampak pandemi ini rendah bagi kehidupan mereka, kita bisa *support* memperlancar pendistribusian hasil pertanian yang mereka hasilkan dan *feedback*-nya mereka akan berikan simpati dan loyalitas untuk kita.

Setelah pandemi ini berakhir, simpati dan loyalitas dari petani ini akan berpengaruh pada penjualan produk nonsubsidi dari PG.

Dengan kata lain, pandemi ini bisa juga dijadikan ajang “mencuri” *start* secara tersirat untuk menghadapi perang produk ke depan. Ini *domino effect* positif dari apa yang kita lakukan di tengah pandemi ini. Sah-sah saja kita membangun perspektif baik untuk menyentil psikologis petani agar mendapatkan simpati dan loyalitas dari mereka dengan cara yang elegan.

Tapi pertanyaannya, di tengah pandemi ini berlangsung, sejauh mana bentuk nyata wujud dari rasa empati kita terhadap petani? Apakah wujud dari rasa empati itu sudah tersebar merata sampai ke pelosok negeri?

(Tanggapan dari Riko Fahriyal dari Sumatera Selatan).

KERJA LAGI



Sepi, Lift kantor pukul 07.00/WS

Alhamdulillah, 30 Juli tiba. Hari dimana saya diperbolehkan untuk kembali beraktivitas setelah dinyatakan sembuh dari Covid-19. Tentu saya WAJIB menerapkan protokol kesehatan dalam berkegiatan.

Saya masuk kantor pada Kamis, 30 Juli lalu. Sebagai hari pertama kembali bekerja. Atau hari kedua saya bekerja di bulan Juli, selain pada tanggal 1 Juli. Pembuka dan penutup bulan, *semoga Allah memberkahi rezeki kami di bulan Juli, dan bulan sebelum dan sesudahnya.* Hari sisanya, saya gunakan untuk berjuang melawan SARS-Cov-2, isolasi di RS atau di rumah.

Hari kedua saya bekerja pasca-Covid-19, adalah pada Senin 3 Agustus 2020. Suasana kantor masih sepi. Mungkin hanya 50% tingkat okupansi (hunian/kepadatan) kantor pada hari itu. Lift pada jam

07.00 WIB juga lengang, hanya ada beberapa orang. Biasanya, jam-jam itu adalah jam padat.

Pengetatan protokol kesehatan dalam bekerja masih diberlakukan. Protokol seperti karyawan berusia lebih dari 50 tahun wajib bekerja dari rumah, wajib memakai masker, sering cuci tangan, termasuk penjadwalan karyawan yang bekerja di kantor. Pengetatan protokol diperpanjang hingga 14 Agustus.

Saya gunakan kesempatan di awal ini untuk memperbaharui informasi pekerjaan. Aplikasi digital office saya *plototi* (saya lihat dengan saksama) pada setengah hari pertama.

Kemudian saya juga gunakan awal bekerja kembali ini untuk diskusi dengan pihak-pihak strategis terkait dengan pekerjaan saya. Saya kunjungi pejabat dan unit kerja terkait. Sebelumnya, tentu saya telepon, apakah berkenan menerima saya. *Alhamdulillah* dua unit yang saya kunjungi menerima dengan baik.

Saya sangat mengapresiasi respons orang-orang dan kolega saat pertama bertemu saya. Mereka tentu menanyakan kabar, kesehatan, dan kabar keluarga. Saya bersyukur, tidak ada yang bertanya lagi, “*kok bisa kena Covid-19 bagaimana ceritanya?*”. Kalau ada yang bertanya, saya akan minta merdeka membaca artikel “*Aku dan Covid-19*”.

Saya memaklumi sikap sebagian orang yang masih enggan salat bareng saya, mungkin mereka juga tidak

akan mau jika saya ajak makan di tempat, di salah satu restoran di Icon Mall (mal di Gresik). Saya hanya bercanda: “*masih belum mau salat bareng saya ya, aku insyaallah aman, saya bersin paling bangkai virus yang keluar. Lha kalau kalian yang bersin, aku tidak tahu apa yang keluar*”. Dibuat asik dan positif saja. Dan saya berkalakar, mengancam orang saat ini mungkin tidak perlu dengan senjata tajam atau kata-kata kasar, cukup dengan berkata: “*kalau tidak, saya bersin di hadapanmu sekarang*”.

Tidak perlu berkecil hati, mereka waspada. Itu bagus. Artinya mereka berusaha menghindari dari tertular virus corona jenis baru ini. Semangat pertama, utama, dan terpenting bagi orang yang belum terinfeksi.

Saya juga gunakan kesempatan di awal ini kerja ini untuk berbagi pengalaman. Pengalaman sebagai Covider, pasien yang telah sembuh dari Covid-19. *Alhamdulillah*.

Saya jelaskan mulai dari gejala, baik umum, maupun yang saya rasakan. Saya gambarkan foto thorax saya dari waktu ke waktunya. Dan intinya, **kena Covid-19 itu tidak enak**, meski tetap ada yang bisa dinikmati dan disyukuri. Saya juga memberi candaan: “bobot saya turun 5 kg, jadi kalau mau turun berat badan, ya kena Covid-19”. Kata saya sambil tertawa. Semoga tidak ada sahabat, kolega, dan pembaca sekalian yang terkena Covid-19.

Karena itu, pertama, **jangan sampai terinfeksi**, bagi yang belum terkena. Jaga kondisi dan daya tahan

tubuh, jangan terlalu lelah dalam berkegiatan, patuhi protokol, sering cuci tangan, dan berdoa kepada Allah agar terhindar dari penyakit ini.

Jika ada gejala, **Jangan terlambat**. Pahami gejala Covid-19. Jika kita merasakan gejala itu, tidak harus semua, dua atau tiga gejala (salah satunya gejala utama), maka segeralah minta *swab test*. Agar tidak terlambat penanganannya.

Jangan Takut, jika ada yang terkena atau positif Covid, jangan takut. Segera saja mendatangi fasilitas layanan kesehatan untuk mendapatkan perawatan sesuai prosedur Covid-19. Jangan menolak layanan, misal tidak mau diisolasi, dan sekali lagi jangan takut. Untuk meringankan sedikit beban pikiran, berwasiatlah. Kemudian fokus pada membangun optimisme, dan semangat kesembuhan, jangan lupa berdoa kepada Allah.

Semoga Allah menjaga kita semua. Amin...



EPILOG

Covid-19 adalah sebagian dari episode kehidupan kita. Melihat dampak dan rasa yang diakibatkannya, tentu kita semua tidak mau menderita sakit Covid-19. Saya juga berharap tidak ada lagi di antara kita yang terkena sakit yang diakibatkan virus SARS-Cov-2 ini.

Jangan lengah, jangan ceroboh, jangan meremehkan, atau dalam bahasa saya, jangan sampai terinfeksi adalah hal pertama dan utama untuk diupayakan. Patuhi protokol kesehatan, bepergian dan bertemu orang sesuai kebutuhan, bukan sesuai keinginan. Jaga kesehatan dan kebugaran serta daya tahan tubuh.

Ketahui dan pahami gejala Covid-19. Jika muncul gejala, jangan ditunda, jangan sampai terlambat. Segera akses layanan kesehatan, segera pastikan apakah betul Covid-19 atau bukan (*swab test* adalah pilihan). Terlebih bagi yang memiliki riwayat penyakit yang lain. Saya tidak akan bosan mengulang-ulang ini. Karena menurut saya, kecepatan dan ketepatan adalah kunci sukses perawatan pasien Covid-19, sejak sebelum isolasi.

Di *qadarullah* terinfeksi, jangan takut, hidup belum berakhir. Ikuti prosedur isolasi di RS atau mandiri sesuai rekomendasi tenaga kesehatan, tentu melihat gejala yang timbul. Bagi keluarga, sahabat, kolega, tetangga, mari didukung “*covid*ers” dan keluarganya.

TENTANG PENULIS



Wiyanto Sudarsono adalah seorang karyawan di bidang penjualan ritel, PT Petrokimia Gresik. Alumnus fakultas ekonomi dan manajemen (FEM) IPB 2005 dari mayor Agribisnis ini, telah bekerja di PT Petrokimia Gresik selama satu dekade.

Penulis dengan dukungan berbagai pihak, berjuang melawan Covid-19 pada Juli 2020. Kurang lebih satu bulan, mulai gejala awal hingga selesainya isolasi mandiri pasca dinyatakan sembuh. Sebagian besar artikel di buku ini ditulis di masa isolasi di RS maupun di rumah.

Penulis telah menerbitkan buku perdananya yang diberi tajuk *Sepuluh Genap*. Buku *Sepuluh Genap* merupakan kumpulan 15 artikel panjang dan sedang, serta 40 artikel pendek. Kumpulan artikel dengan berbagai bahasan yang diberi sub judul “*catatan tentang harapan*”.

Selain bekerja, penulis saat ini berusaha memberi manfaat dengan berbagi catatan melalui blog pribadinya: wiyantosudarsono.id.

Wiyanto beristrikan Dian Lusiyanti dan mereka saat ini telah dikaruniai Allah tiga orang putra. Mereka tinggal di Gresik, Jawa Timur.

Covid-19 begitu populer. Berbagai informasi tentangnya berkelindan di hampir setiap aspek kehidupan audio visual kita. Informasi mulai dari penyebab, gejala, hingga pencegahannya dapat ditemukan di berbagai media.

Sebenarnya masih sangat banyak yang bisa didiskusikan dari Covid-19 ini. Akan tetapi cukuplah itu diwakili dari informasi resmi dari Pemerintah, media arus utama, dan khusus secara individu, sudah banyak di grup WA atau media sosial.

Sebagai bentuk kontribusi dalam kebaikan di era Covid-19 ini, kami susun kumpulan artikel yang lebih pada pandangan pribadi (opini), ungkapan rasa, dan berbagi pengalaman dalam berhubungan dengan Covid-19.

Penerbit

Maktabah Al Ilmi Wal Amal

(MIWA Self Publishing)

Jl. Nitrogen 1 No. 17 Karangturi

Gresik, Jawa Timur 61119