

## Ketakutan Kembali Kerja Saat Pandemi

**D**ALAM situasi pandemi COVID-19, para pekerja mengalami ketakutan akan adanya penularan COVID-19 setelah sekian lama tidak bekerja atau bekerja dari rumah masing-masing. Pekerja yang dikategorikan sebagai kasus suspek mengalami COVID-19 atau kasus probable atau kasus konfirmasi atau kasus erat atau bekas pelaku perjalanan, mengalami ketakutan satu sama lain setelah cuti panjang.

Oleh : **Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk.**  
Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



sebagai penyebab utama kematian.

**Perlu Pengendalian**  
Perasaan tersebut dapat muncul karena berbagai alasan, dan sebagian takut tertular atau tidak sengaja menularkan COVID-19 kepada orang-orang di sekitarnya. Sebagian orang yang lain merasa cemas dan ketakutan akan kehilangan pendapatan, dirumahnya atau di PHK bahkan perusahaannya mengalami kerugian besar akibat menghentikan aktivitas bisnis sebagai langkah pencegahan penularan COVID-19.

Ditengah rasa ketakutan itu, perlu dilakukan pengendalian dengan berbagai pertimbangan antara lain bahwa : 1).Penularan COVID-19 jang sampai membuat ketakutan yang berlebihan, karena pada dasarnya virus COVID-19 tidak sebagai penyebab utama kematian. Virus ini baru berakibat fatal pada manusia bila juga dimiliki oleh seseorang penyakit bawaan seperti penyakit diabetes, hipertensi, jantung dan lain-lainnya.

2).Rasa ketakutan yang berlebih akan menjadi stress tersendiri, dan berdampak menurunnya imunitas tubuh, serta penyakit bawaan yang ada karena adanya stress akan kambuh dan penyakit bawaan inilah yang cenderung



ILUSTRASI JOS

3).Penularan COVID-19 akan menularkan, bila sudah ada gangguan pada rongga hidung atau tenggorok yang penularannya mudah kepada orang lain. 4).Kebugaran tubuh akan memproteksi diri sendiri dari penularan / berkembangnya virus dalam tubuh. Bila daya tahan tubuh baik, maka virus yang masuk tidak menimbulkan penyakit.

5).Pada orang yang daya tahan tubuhnya baik, bila ada virus masuk tidak menimbulkan penyakit dan virus yang masuk tidak menimbulkan gejala.

6).Perlu diingat, pengobatan secara khusus untuk virus tersebut belum ada / masih dalam penelitian namun kekebalan tubuh dapat menjamin seseorang tidak terkena penyakit COVID-19.

7).Dalam hal penerapan protokol kesehatan yang baik di masyarakat, maka kasus yang muncul akan menurun. Sebaliknya pada masyarakat yang tidak menerapkan protokol kesehatan, angka penyebaran COVID-19 cenderung meningkat sehingga perlu dilakukan pengendalian dalam kehidupan pada pandemi COVID-19 ini seperti membangun kehidupan yang santai, namun menerapkan 3M (memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan), tidak terbebani, tidak stress dan daya tahan tubuh meningkat.

Selanjutnya perlu ditingkatkan daya tahan tubuh, dengan menjaga ketenangan disamping gizi seimbang, mengonsumsi vitamin dan berolahraga secara teratur tiga kali dalam seminggu. Untuk menghindari penularan, perlu secara terus menerus memakai masker, menjaga jarak lebih dari satu meter,

mencuci tangan sesering mungkin dan manakala tidak sangat penting tidak menghadiri kerumunan diluar rumah dan sesampai di rumah langsung mandi dan merendam pakaian dari luar. Setiap hari berjemur pada jam tertentu, karena virus tidak dapat bertahan hidup dalam sinar matahari.

Kembali pada kasus pekerja, perlu mengendalikan kekhawatiran dan ketakutan dengan berbagai cara, agar dapat dinilai kelaikan bekerja kembali. Pada industri yang strategis dan esensial, maka perlu senantiasa memelihara pekerja yang jauh dari infeksi, daya tahan tubuh ditingkatkan dan memakai masker, menjaga jarak serta mencuci tangan.

Apakah yang harus diperhatikan agar pekerja laik bekerja? Hal yang harus diperhatikan terutama adalah, uraian tugas sesudah mende-rita COVID-19 / keluar dari isolasi mandiri. Pe-kerja perlu memperhatikan kembali tuntutan pekerjaan dan selalu memperhatikan kesehatan diri setelah mulai bekerja. Apakah dengan bekerja kembali status kesehatannya tetap baik, dapat bekerja dengan baik ataukah terpengaruh oleh pekerjaan sehingga kesehatan menurun kembali?

### Kelaikan Kerja

Setelah pertimbangan diatas, perlu dinilai apakah ada kecacatan setelah sembuh dari sakitnya, juga perlu dilakukan penilaian tentang kapasitas kerja yang bersangkutan dan risiko yang timbul dan akan timbul setelah sekian waktu beristirahat dan kembali bekerja. Penilaian toleransi juga diperlukan, ditempat kerja mengingat kondisi tiap pekerja berbeda-beda. Selanjutnya setelah dinilai kelaikan kerjanya, maka dapat ditentukan status kelaikan kerja yang bersangkutan.

Status kelaikan kerja : 1).Laik kerja. 2).Laik kerja dengan catatan; apakah terdapat limitasi dalam bekerja? Jika ada masalah dalam limitasi bekerja, maka diperlukan batasan waktu dalam penilaian laik kerja. Catataannya, bisa sementara atau seterusnya. Bisa juga tidak laik kerja, tidak laik kerja untuk jenis perjaan tertentu, atau tidak laik kerja untuk semua jenis pekerjaan.

Demikianlah, setelah melampaui masa pandemi COVID-19 dan pekerja direncanakan bekerja kembali, maka perlu dinilai status kelaikan kerjanya, agar pekerja dapat bekerja sesuai tuntutan pekerjaan dan kesehatan pekerja.

"Salam K3"



**RUMAH SAKIT "JIH"**  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

**JIHealth corner**  
Tanya jawab kesehatan

\* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail [konsultasi@rs-jih.co.id](mailto:konsultasi@rs-jih.co.id) \*

## Persalinan Aman dan Nyaman

Oleh: **dr. Marie Caesarini Sp. OG MPH**  
Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan RS JIH

**B**AGI para ibu hamil besar yang sedang mempersiapkan kelahirannya, perlu untuk mengetahui agar persalinannya bisa berlangsung dengan aman dan nyaman. Pengalaman bagi tiap ibu pasti akan berbeda, namun ada beberapa tips supaya persalinan bisa berlangsung lancar.

1. Ibu hamil di usia trimester ketiga, mesti melakukan olahraga dengan rutin dan teratur. Olahraga bisa berupa jalan kaki pagi 30-45 menit, senam hamil, berenang, pilates, yoga, atau senam aerobik. Dengan olahraga rutin, otot-otot panggul, pelvis, perut akan menjadi lebih kuat dan ibu terlatih untuk latihan napas. Hal ini nantinya akan bagus sekali dalam proses persalinan kala I fase aktif, dimana saat itu mulut rahim masih berproses untuk membuka diri. Disini, ibu-ibu perlu untuk bernapas dalam dan teratur terutama saat kontraksi rahimnya datang. Kemudian, saat pembukaan mulut rahim sudah lengkap, ibu akan mengeluarkan bayinya dengan bantuan kontraksi rahim dan proses mengejan oleh kekuatan ibu sendiri. Disinilah fungsinya otot-otot dasar panggul supaya ibu bisa dengan kuat mengejan sehingga bayi akan lahir dengan sehat dan selamat.

2. Selama kehamilan, ibu perlu menumbuhkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan terhadap kehamilannya. Ibu perlu menerima bahwa adanya pegal-pegal atau kram perut atau boyok agak nyeri, adalah dikarenakan karena kehami-

lannya itu. Mual muntah adalah kejadian yang biasa muncul, saat kehamilan trimester pertama. Pegal, kram perut biasanya muncul di trimester kedua dan ketiga. Adanya tekanan pada perut bawah, pada selangkangan atau pada vagina biasanya muncul pada kehamilan di trimester ketiga mendekati mau kelahiran. Pada saat proses persalinan, akan terjadi kontraksi rahim yang cukup kuat. Kontraksi ini adalah proses fisiologis dalam kelahiran bayi, dan kontraksi ini juga terasa nyeri. Bila tidak terjadi kontraksi rahim, bayi tidak akan dapat lahir normal.

3. Ibu hamil bisa mencari informasi yang bermanfaat bagaimana proses kelahiran bayi tersebut. Hal ini dimaksudkan sebagai bahan pengetahuan bagi ibu hamil, bahwa proses persalinan normal itu berlangsungnya seperti itu. Dengan cara ini, ibu bisa mempersiapkan mental dengan lebih baik dalam menghadapi persalinan bayi sehingga pada saat harinya tiba, ibu tidak akan merasa kaget dengan proses kelahiran bayinya.

Tips di atas akan membantu para ibu hamil, untuk lebih mempersiapkan dirinya baik secara fisik, mental dan spiritual untuk menghadapi proses kelahiran bayinya.\*\*\*



# KELUARGA

## JADI HIBURAN DI TENGAH PANDEMI

# Ketika Sinetron Ditunggu dan Membius Perasaan

**SAAT** ini, hiburan yang paling ditunggu saat malam tiba, adalah sinetron. Entah berupa pasang mata yang menjadi khusyuk di depan televisi ketika sinetron ditayangkan. Banyak yang menunggu-nunggu jam tayang sinetron, tak heran jika kini banyak yang terbius, dan merasa menyesal jika ketinggalan atau berupaya browsing di internet ketika terlewat.

Siapa yang tidak kenal dengan sinetron Ikatan Cinta?. Akhir-akhir ini sinetron tersebut memikat hati ibu-ibu di seluruh Indonesia. Jalan cerita di setiap episodennya, memiliki keseruan tersendiri dan erat kaitannya dengan masalah yang biasa terjadi di masyarakat pada umumnya. Dibintangi artis papan atas seperti Arya Saloka dan Amanda Manopo, yang dengan apik memerankan tokoh Aldebaran dan Andin.



KR-Istimewa

### Prof Koentjoro

tuk menebak alur cerita di episode selanjutnya.

Emosi dengan tokoh antagonis merupakan hal yang biasa terjadi ketika sebuah sinetron tayang. Hal ini sebenarnya menjadi tolak ukur kesuksesan tokoh antagonis tersebut, dengan kata lain ia berhasil memerankan peran tersebut dengan baik. Tidak jarang pula kita melihat ada beberapa orang yang membenci "tokoh antagonis" hingga di kehidupan aslinya. Mulai dari komentar jahat di media sosial hingga ketika bertemu secara langsung dengan pemeran tokoh tersebut.

Apalagi jika penonton sampai membawa rasa emosi mereka ke kehidupan nyata, dampak psikologis yang dirasakan oleh lingkungan sekitar akan merasa terganggu.

### Emosi Sesaat

"Kita harus menyadari para penggemar sinetron

tersebut, agar jangan sampai kemarahan yang melibatkan emosi sesaat karena sebuah sinetron dan malah dialihkan kepada anak, suami, atau lingkungan sekitar akibat merasa menjadi bagian dari sinetron tersebut," ujar Psikolog Universitas Gadjah Mada, Prof. Drs. Koentjoro. MBSc, Ph.D. saat dihubungi oleh KR, belum lama ini.

Pro kontra hadirnya sinetron ini ,menjadi momok tersendiri bagi beberapa pihak. Para pengiklan memanfaatkan ketenaran sinetron tersebut, untuk menempatkan produk mereka sebagai iklan. Di Indonesia sendiri, tidak jarang penonton melihat pemasangan iklan yang terlihat memaksakan dan terlebih lagi harus menunggu beberapa saat sampai iklan dalam sinetron berakhir.

Menurut Prof. Koentjoro, hal ini disebabkan oleh permintaan pasar yang tinggi sehingga nantinya apapun yang pemeran tersebut gunakan, akan mempengaruhi psikologis dari penonton dan secara tidak langsung, mereka akan menggunakan produk tersebut agar terlihat "sama" dengan pemeran sinetron tersebut.

Berbanding terbalik dengan beberapa negara yang menempatkan produk iklannya secara "apik". Salah satu negara tersebut adalah Korea Selatan yang saat ini dramanya banyak ditonton oleh masya-

rakat Indonesia, terutama kaum millennial dan generasi Z. Penempatan produk iklan yang dilakukan oleh banyak rumah produksi disana, menggunakan cara se-rapi mungkin agar tidak terlalu terlihat, bahwa sebenarnya produk tersebut merupakan iklan.

"Kesuksesan sebuah sinetron di Indonesia dapat dilihat dari banyaknya iklan yang muncul di setiap episodennya. Semakin banyak iklan yang muncul, maka semakin sukses pula sebuah sinetron tersebut", jelas Prof. Koentjoro.

### Selalu Mengikuti

Simak saja penuturan Indartik dan Endar Aziz yang selalu mengikuti sinetron Ikatan Cinta. "Bisa dibilang setiap malam saya selalu mengikuti, menyesal banget

kalau ketinggalan episode, lalu cepat-cepat buka You Tube. Pokokke bikin baper," kata Iin, panggilan akrab Indartik sambil menyebut kadangkala makan malam sambil nonton sinetron.

Iin menyebut, rasanya gemas sekali, bila pemeran antagonis muncul, bikin jengkel dan mangkel. "Buat saya manfaat nonton sinetron itu, sebagai hiburan, melepas penat setelah seharian beraktifitas. Apalagi ini era pandemi, suhuh di rumah saja," kata ibu dua anak ini. Ditambahkan, jika jalinan ceritanya buat penasaran dan kadang-kadang ingin hari segera malam supaya segera bisa tahu episode selanjutnya.

Sedang Endar Aziz menyebut, tertarik nonton sinetron setelah ibu-ibu pada ngomon-

gin. Jadi, awalnya tidak pernah, namun sebulan ini selalu mengikuti. Jika peran antagonis muncul, Endar mengaku ikut gemas dan terbawa emosi.

"Bisa dibilang sebagai hiburan, setelah seharian beraktifitas mengurus bisnis dan keluarga. Juga bisa nyambung ngobrol kalau pas lagi ngomongin soal sinetron. Habis sholat isya' saya panthengi televisi, kalau kebetulan ketinggalan ya nonton lewat internet biar nggak penasaran. Kadang kalau sudah asyik, diajak suami kulineran juga nggak mau," kata Endar.

Begitulah dunia sinetron, bisa menjadi hiburan didunia nyata. Sejenak bisa menjadi sarana untuk melepaskan penat dan beban hidup. Namun ingat, jangan terbawa emosi sesaat. (Sabila Reformasita)-f



KR-Franz Boedhi Soekamanto

Menonton televisi jadi pilihan untuk hiburan atau melepas penat.