

## Penularan Covid-19 di Tempat Kerja

**C**OVID-19 sudah terdapat di seluruh propinsi di Indonesia, dengan jumlah kasus yang meningkat dan diharapkan menurun. Banyak tempat kerja belum memiliki panduan, bagaimana melakukan upaya pencegahan dan pengendalian pandemi (saat ini pandemi COVID-19). Untuk membantu pengelola tempat kerja, perlu diikuti panduan upaya pencegahan dan pengendalian pandemi COVID-19.

Kembali pada penularan COVID-19 di tempat kerja, maka perlu dilakukan berbagai upaya agar kondisi kembali seperti sediakala. Para pekerja di suatu tempat kerja atau masyarakat pengunjung ke tempat kerja tersebut, perlu selalu dilindungi dari berbagai hal baik secara fisik maupun secara biologi, termasuk mencegah penularan penyakit dari dan ke pekerja, tamu di tempat kerja.

Terjadinya infeksi pada seseorang melalui mata rantai yang saling berkaitan satu sama lain yakni agen infeksius seperti bakteri, virus, parasit dan lain-lain. Sumber dapat ditemukan pada manusia : pada pasien / masyarakat, orang-orang di tempat kerja, maupun pengunjung lain untuk suatu keperluan. Juga pada hewan, makanan, lingkungan dan lainnya.

Pintu keluar (portal of exit), diperlukan bagi agen infeksius (misalnya virus COVID-19) dari sumber manusia untuk dapat ditransmisikan.

### Transmisi Virus

Secara umum, transmisi virus atau bakteri dapat ditularkan melalui darah / cidera bagian tertentu misal transmisi HIV, hepatitis B dan C melalui tusukan benda tajam terkontaminasi atau percikan darah. Ditularkan melalui kontak langsung atau tidak langsung. Kontak langsung misalnya, melalui kontak dengan tangan yang terkontaminasi. Kontak tidak langsung adalah, transfer agen infeksius melalui permukaan benda yang terkontaminasi.

Ditularkan melalui droplet; transmisi melalui inhalasi / saluran napas.

Penularan melalui droplet, berbeda dengan penularan melalui udara, karena ukuran partikel lebih besar dan oleh karena itu partikel tersebut tidak tetap di dalam udara. Oleh karena itu, penyebaran melalui kontak erat dengan orang yang terinfeksi yang mungkin bersin,

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



batuk, bernyanyi, berbicara atau menjalani tindakan medis pada saluran pernapasan seperti intubasi atau bronkoskopi.

Ditularkan melalui udara (airborne) transmisi melalui inhalasi partikel kecil yang tetap tersuspensi di udara dalam jangka waktu panjang dan dapat tersebar luas oleh aliran udara.

Ditularkan melalui hubungan seksual. Ditularkan melalui makanan (foodborne). Ditularkan melalui air (waterborne). Ditularkan melalui vektor, transmisi biasanya oleh nyamuk, lalat, kecoak, dan lainnya.

Juga pintu masuk (portal of entry) luka potong pada kulit, membrana mukosa, saluran pencernaan, saluran pernapasan, dan saluran kemih.

### Siklus Infeksi

Siklus infeksi COVID-19, dengan agen infeksius pada pandemi COVID-19 adalah virus SARS-CoV-2. Sumber penularan : manusia yang



memiliki virus ini dalam tubuhnya dan permukaan yang terkontaminasi droplet. Pintu keluar melalui droplet ketika bersin, batuk, menyanyi keras, bicara keras.

Droplet dapat mengandung virus dapat pula tidak mengandung virus tergantung pada status kesehatan yang bersin atau batuk tersebut. Droplet yang berukuran besar dan berbobot lebih berat segera jatuh ke permukaan dekat dengan orang yang bersin atau batuk tadi sehingga kita perlu menjaga jarak aman lebih dari satu meter.

Kecepatan awal droplet keluar dari sumber juga menentukan jarak tempuh droplet tersebut sebelum jatuh ke permukaan. Kecepatan paling tinggi sampai paling rendah berturut-turut adalah : bersin, batuk, bernyanyi, berbicara keras, bersenandung / berbicara biasa.

Jumlah droplet yang dikeluarkan juga bervariasi. Bersin dapat menghasilkan droplet sampai 40 ribu droplet dengan ukuran diameter 05 - 12 mikrometer dengan kecepatan dapat mencapai 100 meter / detik. Batuk dapat menghasilkan sampai 3 ribu droplet. Berbicara selama 5 menit juga menghasilkan 3 ribu droplet.

Permukaan yang terkontaminasi dengan droplet tadi, jika disentuh oleh tangan orang lain, maka tangan orang tersebut ikut terkontaminasi yang jika kemudian tangan tersebut menyentuh membran mukosa mata, hidung, atau mulut maka virus yang terkandung dalam droplet tersebut masuk ke dalam tubuh orang tersebut.

Dengan demikian, kita tidak boleh menyentuh membran mukosa mata, hidung, mulut dengan tangan yang belum dicuci. Oleh karena itu, tindakan pencegahan utama agar tidak tertular adalah dengan sering mencuci tangan. Cara transmisi melalui udara, hanya pada situasi tertentu seperti ketika tenaga kesehatan melakukan tindakan medis yang berpotensi menghasilkan bioerosol.

Pintu masuk melalui saluran pernapasan dan tidak melalui kulit karena reseptor ACE2 terdapat di saluran pernapasan tapi tidak terdapat pada kulit manusia. Pejamu berikutnya yang rentan memiliki penyakit penyerta, kekebalan tubuh terganggu, gangguan gizi dan usia lanjut. Jadi pencegahan infeksi pada COVID-19 di tempat kerja harus memperhatikan hal tersebut diatas.  
Salam K3



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

\*Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id\*

JIHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

## Pentingnya 'Bermain Pura-pura' dengan Anak

Oleh : **Emalia Rizqi Anggita S.Tr. Kes**  
*Terapis Wicara*

**T**AHUKAH Anda bahwa bermain pura-pura, menjadi hal penting untuk perkembangan anak? Kita tau bahwa anak-anak belajar melalui bermain. Anak bermain pura-pura, dengan mengangap mereka sebagai orang dewasa dengan pekerjaan dan tugas yang harus dilakukan, misalnya mereka berdandan seperti ibu, mengajar di kelas yang penuh dengan boneka binatang atau bisa dengan memanfaatkan suatu benda untuk mewakili benda yang lain misalnya meletakkan balok di telinganya sebagai ponsel, menggondong boneka sebagai bayi.

Bermain pura-pura, berkembang sejak tahap balita. Anak-anak tidak hanya menemukan kreativitas ketika mereka berimajinasi, namun mereka juga belajar banyak keterampilan penting.

### \*Keterampilan sosial-emosional.

Saat anak-anak bermain bersama, mereka berlatih berbagi, mengambil giliran, dan bernegosiasi.

Selain itu, juga meningkatkan kemampuan anak untuk berempati, karena mereka harus mempertimbangkan cara untuk bertindak, berpikir, dan merasakan ketika memerankan pengalaman tertentu.

### \*Keterampilan bahasa dan kosakata.

Anak-anak memiliki berbagai pengalaman untuk berbagi satu sama lain. Ketika anak berbicara dan bermain bersama, mereka dapat mempelajari kosa kata baru dan meningkatkan keterampilan bahasa anak saat berkomunikasi dengan orang lain secara jelas dan efektif misalnya saat mereka menjelaskan sebuah cerita yang mana membutuhkan alur logis dan urutan kejadian.

### \*Keterampilan memecahkan masalah.

Anak-anak dapat membuat rencana



dan memecahkan masalah saat mereka bermain. Mereka harus menentukan siapa yang akan bermain peran, di mana kejadian akan berlangsung, dan peristiwa apa yang akan terjadi.

Bermain pura-pura juga mengembangkan keterampilan berpikir abstrak, yang merupakan keterampilan berpikir tingkat tinggi, misalnya, menggunakan benda tertentu, seperti sendok sebagai simbol untuk sesuatu yang lain, seperti mikrofon.

### \*Keterampilan disiplin.

Selama bermain anak-anak mempraktikkan aturan tertentu. Dimana aturan tersebut mengharuskan anak untuk mematuhi aturannya. Misalnya ketika anak bermain pura-pura bersama sebagai polisi dan penjahat, dimana ketika si penjahat tertangkap dan tertembak harus berpura tergeletak dan menyerah.\*\*\*

# KELUARGA

## Perempuan Bahagia, Kunci Ketahanan Keluarga

**P**EREMPUAN dan pandemi. Saat ini kedua hal tersebut, tidak dapat dipisahkan. Pandemi Covid-19 yang melanda dunia serta Indonesia dalam setahun terakhir, menunjukkan kuatnya peran perempuan. Terutama dalam ketahanan keluarga.

Kenapa bisa demikian? Pandemi Covid-19 berimbas ke semua lini kehidupan, khususnya ekonomi. Banyak karyawan dirumahkan hingga Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), dan sebagian besar adalah kepala keluarga. Agar bisa tetap makan, banyak perempuan mengambil alih peran laki-laki. Perempuan harus bisa berperan ganda. Selain sebagai individu, istri, ibu, wanita karier hingga guru. Karena selama pandemi semua kegiatan belajar dilakukan di rumah. Bahkan tidak sedikit perempuan yang mengambil alih peran laki-laki.

### Kekerasan Meningkat

Di saat perempuan berupaya mempertahankan ketahanan keluarga, kasus kekerasan justru meningkat selama pandemi. Berdasarkan data Atalya Puspa Media Indonesia, di DIY terdapat 1.266 kasus terhadap perempuan. Angka tersebut terjadi sejak ada pandemi hingga 12 Desember 2020. Dari jumlah tersebut, 778 kasus adalah kekerasan yang terjadi di rumah dengan 441 korban anak usia 0-17 tahun.

"Kasus tertinggi ada di Kota Yogyakarta dengan 589 kasus. Dan rata-rata kasus kekerasan selama pandemi di lima kabupaten/kota di DIY mencapai 253 kasus. Belum lagi, naiknya angka perceraian karena ekonomi dan yang lain," ujar Ketua Kaukus Perempuan Parlemen (KPP) DIY, Rany Widayati.

Belum lagi naiknya angka kemiskinan hingga kelahiran

yang tidak diimbangi dengan ekonomi, tentu akan mempengaruhi dengan kesehatan perempuan hingga tumbuh kembang anak. Semua itu perempuan yang paling besar terkena imbasnya.

### Beban Ganda

Sejak sebelum pandemi, beban ganda sudah harus dipikul perempuan. Baik secara pribadi, ibu, istri hingga pelaku sosial masyarakat. Dan itu tidak mudah. Saat ini, banyak perempuan yang terpaksa menjadi tulang punggung keluarga, karena suaminya kehilangan pekerjaan. Belum lagi mereka

yang bekerja. Baik di rumah maupun di tempat kerja, dan menemani anaknya belajar daring.

"Agar terhindar dari Covid-19, kita disarankan mengonsumsi makanan bergizi. Perempuan juga yang menyediakan di rumah. Kondisi ini harus menjadi perhatian pemerintah agar memberikan perhatian khusus ke perempuan. Karena di saat mereka berupaya mewujudkan ketahanan keluarga, kasus kekerasannya justru meningkat. Dan pelaku justru paling banyak adalah orang terdekat," ujar anggota

DPRD DIY tersebut.

Peran perempuan dalam upaya memerangi wabah Covid-19 di DIY, tidak bisa diremehkan. Berasal dari beragam profesi, perempuan dinilai memegang peran penting dalam hal ini dan tidak bisa diabaikan begitu saja.

Kontribusi perempuan sangat luar biasa dan tidak bisa diabaikan begitu saja. Sayangnya, masih sering dipandang sebelah mata oleh publik. Peran perempuan tidak hanya bisa dilihat dari yang bekerja saja. Namun juga yang di rumah, atau Ibu Rumah Tangga (IRT). Bagaimana dia bisa memastikan anak-anaknya dan seluruh anggota keluarga tetap nyaman berada di rumah. Apalagi anak agar tidak bosan.

Menyiapkan menu yang sehat agar daya tahan tubuh seluruh

anggota keluarga tetap terjaga, sehingga bisa terbebas dari paparan Covid-19.

"Kebijakan Work From Home (WFH) dan belajar daring yang semuanya terpusat di rumah, membuat beban perempuan menjadi semakin berlipat ganda. Mulai dari mengurus rumah, memastikan kebutuhan pangan keluarga tercukupi hingga menjadi guru dadakan mendampingi anak-anak mengakses pendidikan. Belum lagi jika sang suami harus dirumahkan. Ini tentu menambah beban psikologis dan fisik," jelasnya.

### Masih Ada Stigma

Sayangnya, menurut Ketua Fraksi Partai Golkar DPRD DIY ini, sampai saat ini masih ada stigma di masyarakat. Seperti struktur sosial masyarakat yang masih patriarki, se-

hingga segala urusan domestik menjadi tugas, peran dan tanggung jawab perempuan saja. Meski sederhana, tetapi beban sosial bagi perempuan untuk mampu menjalankan berbagai peran selama pandemi ini, berpotensi meningkatkan risiko kekerasan pada perempuan.

"Oleh karena itu hendaknya pemerintah menekankan semua unsur bersungguh-sungguh dalam membuat kebijakan agar tepat. Perempuan sebagai ujung tombak dari kelompok terkecil dalam hal ini keluarga, dalam memutuskan mata rantai virus Covid-19 harus diimbangi dengan komitmen semua unsur untuk melindungi hak dan kebutuhan perempuan setara dengan laki laki," tegasnya.

KPP akan berupaya memberikan pendampingan dan pelatihan-pelatihan dengan sasaran utamanya adalah perempuan. Termasuk bedah buku yang akan bisa memberdayakan ekonomi keluarga, pelatihan-pelatihan dan berbisnis rumah tangga. Seperti pelatihan mengolah makanan atau yang lain.

Sebagai wakil rakyat, KPP berupaya agar segala bentuk penganggaran harus berkeadilan gender. Karena jumlah perempuan itu banyak. Namun risikonya, juga banyak. Sedangkan fasilitas yang diterima masih minim. Contoh, belum tersedianya ruang laktasi di perkantoran, sebagai bentuk dukungan ibu menyusui. "Meski jumlah kita hanya 10 orang. Namun kami tetap berupaya setiap anggaran yang ditetapkan sudah berpihak ke perempuan. Tentu saja berbasis data," kata Ketua Fraksi Partai Golkar tersebut.

(Atiek Widyastuti H-d)



Pelantikan pengurus Kaukus Perempuan Parlemen (KPP) DIY

KR-Atiek Widyastuti H