

# 7 Kiat Isolasi Mandiri dr Reisa

**JAKARTA (KR)** - Juru bicara pemerintah Reisa Broto Asmoro mengatakan isolasi mandiri Covid-19 harus dilakukan dengan baik dan benar. Reisa mengatakan terdapat tujuh kiat isolasi mandiri yang benar.

"Isolasi mandiri harus dilakukan dengan disiplin, tidak boleh kendur. Bagaimana sih isolasi mandiri yang benar, ada tujuh tipsnya," kata Reisa dalam siaran persnya, Senin (28/9).

Pertama, selalu memakai masker selama diisolasi, mencuci sendiri masker kain yang dipakai, dan apabila menggunakan masker sekali pakai maka buang ke tempat sampah dengan membungkusnya terlebih dulu.

Kedua, jika ada gejala sakit demam, batuk dan bersin maka pasien harus berada di tempat isolasi, tidak pergi keluar atau meninggalkan tempat isolasi sampai masa penularan selesai.

Ketiga, manfaatkan fasilitas telemedis atau konsultasi online dengan pakar kesehatan, memberi tahu petugas medis keluhan, gejala, riwayat



Reisa Broto Asmoro

berpakaian dan apabila ada riwayat kontak dengan orang terkonfirmasi Covid-19.

Keempat, selama di rumah tempat isolasi, kamar harus terpisah dari anggota keluarga lain dan selalu menjaga jarak, satu hingga dua meter dari anggota keluarga. Selain itu tidak memakai peralatan makan, mandi dan tempat tidur yang sama dengan anggota keluar-

ga yang lain. "Ingat cuci sendiri alat makannya ya," ujar Reisa.

Kelima, cek kondisi tubuh, ukur suhu, denyut nadi dan tekanan darah, serta mengatur jam keluar ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi selama kurang lebih 15-30 menit.

Keenam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga rutin dan teratur, menenangkan pikiran dan jiwa, menerapkan etika batuk dan bersin yang baik dengan menutup mulut dan hidung menggunakan siku bagian dalam.

Ketujuh, menjaga kebersihan dan kesehatan di rumah dengan membersihkan seluruh permukaan dengan cairan disinfektan yang tepat sesuai peruntukan. "Jika isolasi mandiri tidak bisa dilakukan di rumah, pemerintah menyediakan tempat isolasi. Silakan hubungi Dinas Kesehatan dan Satgas Penanganan Covid-19 setempat," jelas dia. **(Ant)-d**

## Tommy ..... Sambungan hal 1

"Silakan saja bila ada yang merasa tidak puas dan mengambil langkah hukum terkait keputusan tersebut," kata Yasonna seraya menandatangani, pihaknya tentu menghormati langkah hukum tersebut, seraya menyebutkan, sejak awal ia sudah mempersilakan diuji di PTUN bila memang ada yang keberatan.

Seperti diketahui, Tommy selaku Ketua Umum DPP Partai Berkarya menggugat Menteri Hukum dan HAM Yasonna Laoly PTUN Jakarta. Gugatan yang terdaftar pada 21 September 2020 dengan nomor perkara 182/G/2020/PTUN.JKT ini di-

lakukan terkait keputusan Yasonna mengesahkan kepengurusan DPP Partai Berkarya 2020-2025 yang dipimpin Muchdi PR.

Poin-poin gugatan yang dialamatkan kepada Menkumham sebagai tergugat adalah agar PTUN mengabulkan gugatan untuk seluruhnya. Selain itu, menyatakan batal dan/atau tidak sah keputusan Menkumham Nomor M. HH-16.AH.11.01 Tahun 2020 tentang Pengesahan Perubahan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Partai Berkarya tertanggal 30 Juli 2020 dan Keputusan Menkumham Nomor M.HH-17.AH.11.01 Tahun 2020 tentang Pengesahan Perubahan Susunan Pengurus Dewan Pimpinan Pusat Partai Berkarya periode 2020-2025 tertanggal 30 Juli 2020. **(Full)-d**

ngesahan Perubahan Susunan Pengurus Dewan Pimpinan Pusat Partai Berkarya periode 2020-2025 tertanggal 30 Juli 2020.

Gugatan juga mewajibkan tergugat untuk mencabut Keputusan Menkumham Nomor M.HH-16.AH.11.01 Tahun 2020 tentang Pengesahan Perubahan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Partai Berkarya tertanggal 30 Juli 2020 dan Keputusan Menkumham Nomor M.HH-17.AH.11.01 Tahun 2020 tentang Pengesahan Perubahan Susunan Pengurus Dewan Pimpinan Pusat Partai Berkarya periode 2020-2025 tertanggal 30 Juli 2020. **(Full)-d**

## Tak Ada ..... Sambungan hal 1

perpanjang karena kondisi yang masih belum memungkinkan," tegasnya.

Kepala Dinas Kesehatan Jawa Tengah Yulianto Prabowo membenarkan, tidak ada daerah berstatus zona merah di Jateng pada pekan ke-39 pandemi Covid-19. Kondisi saat ini di Jateng ada 14 daerah masuk kategori zona kuning dan 21 lainnya zona oranye. Ini suatu peningkatan, karena dua minggu sebelumnya ada enam daerah yang tergolong zona merah.

Menurut Yulianto, penurunan penularan Covid di Jawa Tengah disebabkan beberapa faktor. Setidaknya ada 15 indikator yang dapat mempengaruhi daerah dalam hal zonasi, di antaranya penurunan kasus penularan, kematian dan lainnya.

Penurunan kasus di Jateng saat ini bahkan lebih dari 50 persen dibanding puncak penularan kasus yang terjadi pada minggu ke-36. Hal itu juga diikuti penurunan angka kematian dari puncaknya minggu ke-30 dan saat ini menurun drastis. "Kalau perilaku masyarakat sudah membaik dan operasi yustisi terus dilakukan, maka ini akan terus menuju tren positif," ujarnya.

Sementara itu jumlah korban akibat Covid-19 di Pati masih cukup tinggi. Selama dua hari saja tercatat empat warga meninggal dunia. "Tim Pemukiman Standar Protokol Covid-19 melakukan tugas di empat tempat," ucap Kepala Pelaksana (Kalak) Badan Penanggulangan Bencana Daerah

(BPBD) Pati Martinus Budi Prasetya.

Bupati Pati Haryanto dan Wakil Bupati Saiful Arifin dalam rakor penanganan Covid-19 Jateng secara virtual bersama Gubernur Jateng mengungkap, kondisi Covid-19 di Pati mulai sama dengan daerah lainnya. Karena semua daerah terdapat berbagai temuan baru klaster Covid-19. "Muncul klaster guru di Pati Utara. Maka nantinya akan memperbanyak tes PCR/swab," kata Haryanto.

Menurutnya, perlu pula penataan penerapan protokol kesehatan untuk pedagang kakilima, pasar, rumah makan/restoran dan kafe. "Juga memperketat operasi yustisi, tidak boleh mengadakan acara kumpul-kumpul," tegasnya. **(Bdi/Cuk)-d**

## Industrialisasi ..... Sambungan hal 1

Maka demi penegakan hukum dan kepastian hukum, kita berharap penuntasan epelariani Djoko Tjandra tidak hanya terbatas sampai pada vonis terhadap Jaksa Pinangki Sirna Malasari. Namun perlu diungkap semua pihak yang diduga terlibat. Meski pejabat yang terkait sudah tidak menjabat lagi, baik karena pensiun maupun karena mutasi jabatan, pemberhentian atau karena sebab lainnya.

Realita ini meneguhkan ungkapan Menkopohukum Mahfud MD dalam Rapat Kerja Teknis Bidang Pidana Umum Kejaksaan Agung RI, 16 September lalu, yang menilai bahwa 'sudah sangat jelek' kesan penegakan hukum di Indonesia. Dan munculnya kesan jelek tersebut akibat adanya praktik-praktik industrialisasi hukum.

Untuk memperbaiki, insan Adhyaksa (jaksa) dan para penegak hukum lain, harus menguatkan 'moral' agar tidak terjebak pada praktik-praktik industri hukum dengan menjalankan pekerjaannya secara transparan dan akuntabel. Dikatakannya juga bahwa, praktik industri hukum itu tidak jauh dari praktik

korupsi atau mencari keuntungan sepihak dengan cara membuat hukum itu sendiri.

Sayangnya hal seperti ini masih banyak yang tidak disadari aparat penegak hukum. Bahwa perbuatan seperti itu sudah merupakan pengingkaran terhadap cita-cita hukum itu sendiri, jika tidak bisa dikatakan sebagai pembusukan hukum oleh penegak hukum. Karena industri hukum ternyata diatur sedemikian rupa agar para pelakunya dapat meraup keuntungan pribadi.

Contoh konkret di lapangan praktik banyak sekali perkara yang sudah jelas-jelas adalah perkara perdata, tetapi di-'industrialisasikan' sedemikian rupa seolah menjadi perkara pidana. Meskipun kita semua tahu, pastilah ujungnya proses perkara seperti itu, kelak akan bermuara pada penghentian perkara (tidak dilanjutkan) dengan 'catatan-catatan' tertentu. Hal seperti itulah menurut Menkopohukum diartikan sebagai industri hukum.

Hal lain seperti tampak dalam proses pembuatan perundang-undangan sampai implementasi dari undang-undang

itu sendiri. Terlebih jika pasal-pasal hukum itu dibuat atas dasar pesanan. Termasuk juga proses perkara perdata yang dipidanakan itu juga diproses atas dasar 'paketan'. Jika demikian hukum akan semakin rusak, siapa yang rusak-saknya? Ya tentu saja pihak yang harusnya menegakkan hukum, tetapi menjadi penegak hukum yang menciptakan/ membuat hukum sendiri.

Mazhab 'Sociological jurisprudence' yang dianut Roscoe Pound, Eigen Ehrlich dan Benyamin Cardozo mengatakan bahwa hukum yang baik adalah hukum yang sesuai dengan hukum yang hidup dalam masyarakat. Artinya, hukum itu mencerminkan nilai-nilai yang hidup di dalam masyarakat. Jadi jelas, bahwa mazhab ini menentanghkan tentang pentingnya *living law* (hukum yang hidup dalam masyarakat). Kini di Indonesia dikembangkan Prof Soedarto (Undip) dengan istilah keadilan restoratif.

**(Penulis adalah Dosen Sarjana dan Pascasarjana FH-UII, FH UWM dan FIS-UNY)-d**

## KOMISI VIII DPR RI SAYANGKAN

# Penghancuran Masjid di Xinjiang

**JAKARTA (KR)** - Ketua Komisi VIII DPR RI Yandri Susanto menyayangkan sikap otoritas China yang telah menghancurkan ribuan masjid di Xinjiang serta melakukan pelanggaran hak asasi manusia (HAM) terhadap masyarakat muslim. Ia mendorong Pemerintah Indonesia untuk cepat bertindak melakukakan protes terhadap kegiatan tersebut.

"Berdasarkan laporan, saya mendapat info terdapat ribuan masjid dihancurkan oleh Pemerintah China, pelanggaran HAM juga terjadi di sana. Pemerintah kita harus cepat bertindak," kata Yandri saat Rapat Kerja (Raker) dengan Menteri Agama, Menteri Keuangan dan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PAN-RB) di Gedung DPR Senayan, Senin (28/9).

Diketahui, sebuah laporan dari lembaga konsultan di Australia pada Jumat (25/9) menyebutkan otoritas China telah menghancurkan ribuan masjid di Xinjiang. Kelompok-kelompok HAM mengatakan, lebih dari 1 juta warga Uighur dan orang-orang Muslim yang sebagian besar berbahasa Turki, ditahan di kamp dan para penduduk dipaksa menghentikan kegiatan tradisional dan keagamaan.

Laporan Australian Strategic Policy Institute (ASPI) menyebut sekitar 16.000 masjid telah hancur atau rusak, berdasarkan citra satelit yang mendokumentasikan ratusan situs suci itu. Sebagian besar penghancuran terjadi dalam 3 tahun terakhir dan diperkirakan 8.500 masjid hancur total, yang mencantumkan kerusakan lebih banyak terjadi di luar pusat kota Urumqi dan Kashgar. **(Sim)-d**

## TERMASUK DIY

# 8 Provinsi Bebas Rabies

**JAKARTA (KR)** - Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Kepulauan Riau, Bangka Belitung, Papua, Papua Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah, dan Jawa Timur merupakan delapan provinsi yang sudah dinyatakan bebas penyakit rabies.

Menteri Kesehatan Terawan Agus Putranto di Jakarta, Senin (28/9) menyampaikan, angka kematian akibat rabies di Indonesia masih cukup tinggi, yakni 100-156 kematian pertahun, dengan *fatality rate* (tingkat kematian) hampir 100 persen. Kondisi ini

menggambarkan bahwa rabies masih jadi ancaman bagi kesehatan masyarakat.

"Secara statistik 98 persen penyakit rabies ditularkan melalui gigitan anjing, dan 2 persen penyakit tersebut ditularkan melalui kucing dan kera," kata Menkes.

Tantangan berat saat ini, menurut Menkes, masih ada provinsi yang belum bebas rabies. Dari 34 provinsi di Indonesia, hanya delapan provinsi yang bebas rabies sementara 26 provinsi lainnya masih endemik rabies. **(Ati)-d**

## Serasa ..... Sambungan hal 1

Bermula karena beberapa tenaga kesehatan (nakes) di lingkungan yang terpapar, membuat Muhammadiyah berpikir mengenai perlunya mereka mendapat tempat isolasi yang memadai. Dulu, ungkap Ketua Muhammadiyah Covid-19 Command Centre (MCCC) PP Muhammadiyah Agus Syamsuddin, mereka diisolasi di rumah sakit. "Kok jadinya seperti orang sakit? Nah agar tidak seperti orang

sakit karena mereka OTG, dibuatlah Pesantren Covid ini. Ini khusus untuk OTG. Kalau ada gejala atau penyakit, tetap di rumah sakit. Agar tidak sekadar diam dan tidur di kamar, dibuatlah serangkaian program kegiatan ya ibadah, ya rekreasi juga intelektual. Pokoknya mereka dibuat gembira dan memilih sendiri kegiatannya, kecuali yang wajib," ujar Agus Syamsuddin, terpisah. **(Fsy)-d**

## UGM ..... Sambungan hal 1

Sementara itu, kasus sembuh dan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 sama-sama mengalami kenaikan signifikan dari data hasil laporan Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten/Kota dan Rumah Sakit (RS) Rujukan Covid-19 di DIY. Kasus sembuh bertambah sebanyak 54 kasus dengan demikian total jumlah kasus sembuh mencapai 1.797 kasus, sedangkan kasus positif Covid-19 bertambah

39 kasus positif sehingga total kasus positif di DIY menjadi sebanyak 2.558 kasus.

"Tambahkan kasus sembuh ini mayoritas berdomisili di Sleman sebanyak 47 orang, lalu Kota Yogyakarta sebanyak 6 orang dan Gunungkidul sebanyak 5 orang," jelas Juru Bicara (Jubir) Pemda DIY untuk penanganan virus Corona Berty Murtiningsih di Yogyakarta, Senin (28/9). **(Ria/Ira)-d**

## Disiapkan ..... Sambungan hal 1

Menurutnya, sedang dilakukan penyusunan *one single data* dengan basis data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) dan Kependudukan Catatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri serta telah diperoleh daftar parameter untuk penyusunan daftar prioritas penerima vaksin untuk penguatan *tracing*.

Terkait kebutuhan anggaran, menurut Airlangga, perhitungan total kebutuhan vaksin Rp 37 triliun untuk 2020-2022 dengan estimasi uang muka Rp 3,8 triliun pada 2020 dan pada RAPBN 2021 telah dialokasikan Rp 18 triliun. Pelaksanaan vaksinasi akan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan ketersediaan vaksin Covid-19, tenaga kesehatan dan kesiapan sarana dan prasarana sistem kesehatan. Vaksin akan diberikan dua dosis/orang dengan jarak 14 hari untuk membentuk kekebalan (antibodi) Covid-19.

Pemberi layanan vaksinasi adalah dokter, perawat dan bidan di fasilitas pelayanan



Prakiraan Cuaca						Selasa, 29 September 2020	
Lokasi	Pagi	Siang	Malam	Dini Hari	Suhu °C	Kelembaban	
Bantul	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	19-31	50-90	
Sleman	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	18-31	55-95	
Wates	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	19-31	50-90	
Wonosari	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	19-32	50-90	
Yogyakarta	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	19-31	50-90	



**Rivga Agusta, SIP MA**  
Sekretaris Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta

DALAM kondisi pandemi sekarang ini, membuat sebagian besar orang melakukan pekerjaannya dari rumah atau yang sering kita kenal dengan istilah "WFH" (Work From Home). Tak terkecuali bagi para ibu pekerja, demi menjaga diri, keluarga, dan masyarakat, mereka juga dihadap-

# Pentingnya Self Love Bagi Ibu Pekerja

dengan opsi melakukan pekerjaan kantor di rumah. Tantangan baru muncul dalam kondisi seperti ini, yang mana para ibu menjadi tidak memiliki jam kerja tetap alias beberapa pekerjaan yang dilakukan secara daring menjadi tidak menentu pelaksanaannya. Tidak jarang bahkan mereka masih harus melakukan koordinasi pekerjaan jarak jauh hingga larut malam.

Tidak menentunya jam kerja meskipun dilakukan di dalam rumah saja, bisa menimbulkan tekanan batin maupun pikiran karena tantangan sesungguhnya adalah sistem yang umumnya sudah berjalan di dalam rumah. Sistem dimana seorang ibu juga harus mengurus anak dan suami. Belum lagi, anak yang juga harus melakukan School From Home atau sekolah dari rumah sehingga memerlukan perhatian dan pendampingan dari ibu dan ayah. Hal ini mungkin hanya salah satu potret kondisi yang dialami sekelompok ibu pekerja, se-

derlandan di luar sana masih banyak lagi tantangan-tantangan lain yang dihadapi ibu pekerja lainnya dengan kondisi yang beraneka ragam.

Kondisi ini menyebabkan sang ibu pekerja harus membagi perhatiannya baik untuk kebutuhan rumah, anak, dan juga pekerjaan kantornya selama di rumah saja. Semua seolah dihadapkan kepada sang ibu dan harus bisa diselesaikan. Hal inilah yang dapat menimbulkan tekanan atau stres. Jika ibu stres, maka bagaimana nasib "rumah"? Untuk mencegah semakin dalamnya stres, ibu pekerja tetap perlu mengingat bahwa dirinya juga merupakan seseorang yang patut memiliki kedamaian dan juga kesehatan diri dengan melakukan self-love.

Secara bahasa, self-love dapat diartikan dengan mencintai diri sendiri. Meskipun diartikan dengan mencintai diri sendiri, namun makna self-love tidak hanya sekadar kita sebagai individu mementingkan diri sendiri daripada orang lain. Self-love

memiliki makna yang lebih mendalam, yakni mencintai diri sendiri dan mampu menerima diri sendiri apa adanya. Konsep self-love sendiri adalah sebuah upaya agar kita sebagai individu dapat berdamai dengan diri sendiri, dan bahkan lingkungan sekitar. Mencintai diri sendiri dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan diri, baik itu fisik maupun mental.

Dari konsep self-love tersebut, maka kita perlu mengenali bagaimana self-love dapat dilakukan oleh ibu pekerja agar kestabilan "rumah" dapat terjaga. Ada beberapa yang dapat dilakukan ibu pekerja selama WFH untuk menerapkan self-love, yang pertama yaitu manajemen waktu. Terdengar berat, tetapi manajemen waktu yang baik juga merupakan bentuk dari mencintai diri sendiri karena dengan pengaturan waktu yang sesuai dengan proporsi kebutuhan jiwa ibu dan juga lingkungannya akan membantu ibu mendapat waktu bagi

dirinya sendiri secara teratur tanpa mengabaikan kewajiban lainnya.

Waktu untuk diri sendiri atau lebih populer dengan istilah "me time" adalah kunci dari self-love bagi ibu pekerja. Sehingga mengagendakan "me time" merupakan langkah kedua dari penerapan self-love. "Me time" bagi setiap wanita dapat dilakukan dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang melakukannya dengan menonton drama Korea, ada yang merawat diri dengan sekedar rebahan dan mengenakan masker wajah, ada yang sekedar berdamai diri di teras menghirup udara luar, dan masih banyak yang lainnya. Pada intinya, pada saat "me time" lakukan kegiatan yang paling disukai. Tentunya dengan mengatur durasi waktunya agar tidak mengganggu agenda lainnya. Dengan melakukan hal yang disukai dalam durasi waktu tertentu dan teratur, secara frekuensif kedamaian jiwa ibu pekerja akan terus terai.

Langkah penerapan self-love



ketiga yaitu "bincang manja" dengan suami. "Bincang manja" adalah istilah lain dari bernegosiasikan dengan suami setenang mungkin dan selembut mungkin. Apa yang dinegosiasikan? Tentunya agenda yang akan dilakukan ibu pekerja selama sehari-hari. Agenda pekerjaan, membagi waktu dengan anak, pekerjaan rumah, dan juga agenda "me time" harus dikomunikasikan dengan terbuka dengan suami. Sampaikan juga pentingnya agenda yang akan ditentukan bagi atmosfer rumah selama masa pandemi ini. Dukungan dan ridho suami juga salah satu hal yang penting, sehingga tidak ada salahnya memberikan "reward" untuk suami yang telah bersedia bekerjasama demi terlaksananya agenda yang telah ibu pekerja atur. Bisa dengan memberikan "me time" juga untuk suami. Selamat menerapkan self-love ya. Ibu pekerja juga berhak mendapat kedamaian. \*\*\*