

Pola Hidup Sehat "New Normal" di Tengah Pandemi Covid-19



Akhlaku Kharimah, Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Foto; Ist

Berdasarkan update Covid-19 di Indonesia, Sejak awal 2 maret 2020 sampai dengan sekarang sudah 20.796 jiwa terkonfirmasi *virus corona*, 134.950 diantaranya negative, 5.057 dinyatakan sembuh dan 1.326 meninggal. Indonesia terus berbenah dan melakukan segala tindakan yang dianggap perlu dalam mengurangi penyebaran virus tersebut. Himbauan yang semula kita diharuskan untuk berdiam diri dirumah dan membatasi interaksi langsung dengan orang – orang kini berganti menjadi ajakan untuk berdamai dengan virus corona tersebut.

The New Normal, istilahnya. Dengan kata lain kegiatan perekonomian, Pendidikan serta sektor – sektor lainnya dipersiapkan pemerintah agar bisa Kembali berjalan seperti biasanya tapi dengan beberapa pembaruan serta aturan tertentu agar penyebaran penyakit ini tetap berkurang.

Dilansir dari Medical expert Combiphar dr Sandi Perutama Gani dalam virtual media briefing bersama *combiphar* pada hari selasa (19/05/2020) mengatakan bahwa sampai saat ini Covid 19 tidak bisa diprediksi kapan akan berakhir, sehingga selama keadaan masih seperti saat ini akan menimbulkan banyak kebiasaan baru. Kebiasaan baru tersebut yang akan di sebut dengan *New Normal* dan yang paling penting adalah kebiasaan agar lebih peka dan peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan.

Konsep ini akan ideal untuk diterapkan apabila kurva penyebaran saat sudah landai yang menandakan penurunan jumlah kasus Covid 19 setiap harinya, sementara di Indonesia belum terlihat tanda penurunan kurva dan bisa jadi juga belum memasuki fase puncak. Akan tetapi, jika waktunya sudah harus memaksa kita agar Kembali bekerja dan beraktivitas kita tentu harus mempersiapkan pola hidup sehat dan bersih agar terhindar dari penularan covid 19.

Medical editor SehatQ dari kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dr. Anandika Pawitri mengemukakan beberapa hal yang perlu diterapkan terkait skenario *New Normal* nantinya: tetap melakukan *physical distancing* terutama di keramaian, membiasakan cuci tangan setelah menyentuh sesuatu, selalu menggunakan masker dimanapun berada, wajib membawa hand sanitizer, terutama di tempat keramaian, membatasi aktivitas di luar rumah (kecuali mendesak), membeli bahan makanan untuk jangka panjang, mengutamakan opsi belanja online untuk menghindari interaksi langsung, untuk lansia, jika harus berpergian harus lebih cermat dan sebisa mungkin menghindari tempat ramai.

Dr. Anandika juga menambahkan untuk selalu menjaga Kesehatan fisik dan mental dengan rajin berolahraga dan lebih kreatif untuk mencari cara menghibur diri, hal ini agar setiap orang tetap sehat dan tidak depresi selagi menjalani skenario *New Normal* kedepannya.

Akhlu Karimah adalah mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang mengikuti KKN di bawah bimbingan Deassy Siska MSc

Tulisan ini telah dipublikasi pertama sekali di Harian Rakyat Aceh, 30 Mei 2020.

Tanggal: 08 June 2020

Post by: [riyandhi](#)

Kategori: [Repository Media](#),

Tags: [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#), [KKN](#),