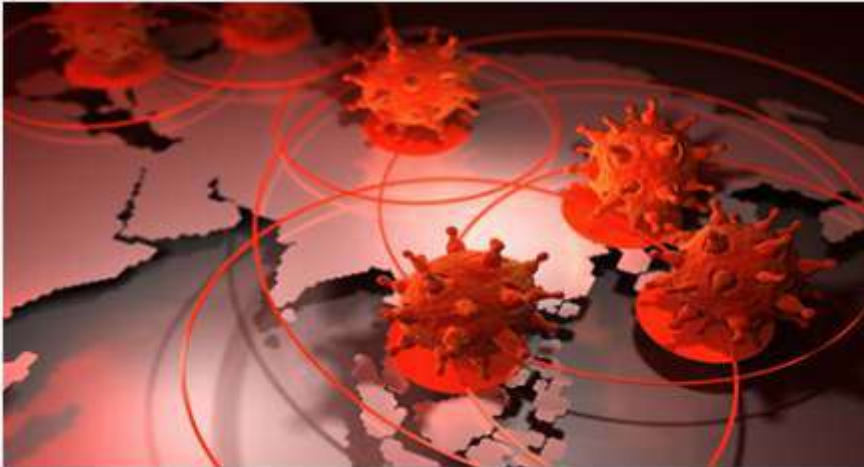


DAMPAK COVID-19 DI DUNIA MARITIM

Oleh: I Made Wahyu Sandika Putra, S.Tr.Pel.



COVID-19 Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Penyakit ini pertama kali diidentifikasi ada tahun 2019 di Wuhan, ibukota Hubei, Cina, dan sejak itu menyebar secara global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan wabah koronavirus 2019-20 sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat Internasional (PHEIC) pada 30 Januari 2020 dan pandemi pada 11 Maret 2020.

Lalu apa hubungannya dengan Dunia Maritim? Tentu saja berpengaruh, mengapa? Dunia Maritim tidak hanya tentang pelayaran kapal dari suatu tempat ke tempat yang lain, namun juga erat hubungannya dengan logistik, sosial, ekonomi, lingkungan dan kesehatan.

Pada sektor ekonomi dan logistik, China merupakan salah satu negara yang memiliki peran besar terhadap perekonomian

dunia dan menjadi poros perekonomian di ASIA. Di China sendiri, untuk membatasi penyebaran virus Corona di dalam negeri Diterapkan sistem *lockdown* dan memperpanjang libur tahun baru China minggu 14 hari dan mungkin diperpanjang di setidaknya 14 kota dan provinsi

yang berujung pada kongesti pelabuhan. Tujuh di antaranya berada di pesisir timur China, antara lain Guangdong, Fujian, Zhejiang, Shanghai, Jiangsu, Shandong, dan Hebei. Semuanya adalah pusat industri dan perdagangan dengan dukungan fasilitas pelabuhan modern dan berkapasitas besar sehingga menyebabkan produksi dan aktivitas menurun sehubungan dengan hal tersebut tentu saja sangat berpengaruh terhadap dunia maritim. Pemilik dan operator armada terbesar ketiga di dunia, yaitu COSCO berpusat di China untuk kargo, awak kapal dan logistik. Sekitar 70 persen lalu lintas barang di dunia melewati kawasan Asia, dimana dan 50 persen didominasi kargo dan armada China dilansir dari jurnalmaritim.com.





Banyak perusahaan di bidang eskport/import dan perusahaan pelayaran mengalami penurunan jumlah permintaan (demand). Kapal sebagai salah satu moda transportasi yang paling efektif dan efisien dalam pendistribusian logistik di dunia mengalami penurunan aktivitas. Perusahaan pelayaran harus memutar otak lebih keras untuk menutupi kerugian-kerugian yang ditimbulkan. Hal itu dikarenakan diterapkan prosedur pemeriksaan kapal dan awak kapal yang labih ketat dan contoh lainnya pemberhentian sementara ekspor/import hewan dari dan ke China dan banyak hal lainnya. Salah satu perusahaan ternama Maerk Line dan CMA-CGM misalnya membatalkan pelayaran Asia-Eropa. kapal yang awalnya dijadwalkan berlayar dalam dua minggu ke depan melibatkan kapal CMA CGM Laperouse (13,380-TEU), Ever Globe (20,160-TEU), dan CSCL Saturn (14,074-TEU) dibatalkan. Bayangkan saja berapa kerugian yang dialami sebuah perusahaan pelayaran bila kapal tidak melakukan aktivitas apapun. Gaji dan Asuransi awak kapal yang terus berjalan, charter, dan biaya pengoperasian kapal yang tidak sedikit jumlahnya dapat membuat perusahaan pelayaran jatuh bahkan tidak menutup kemungkinan gulung tikar.

Masalah ini menjadi masalah global hingga akhirnya membuat pihak IMO memberi tanggapan soal banyaknya penutupan pelabuhan yang berujung penolakan kapal untuk sandar di pelabuhan di negara-negara tertentu untuk mencegah penularan Covid-19. Dilansir di laman indoshipping gazette.com Sekretaris Jenderal IMO (Kitack Lim) menyampaikan agar industry pelayaran tetap beroperasi dalam mendukung pengentasan virus tersebut serta untuk menjamin keberlangsungan kesejahteraan para pelaut, kendati

IMO juga mengakui bahaya yang timbul dari Covid-19 tersebut.

Dalam suratnya beliau mengatakan “Kita juga harus ingat ada ratusan ribu pelaut di atas kapal. Mereka, tanpa disadari, berada di garis depan dalam bencana global ini. Profesionalisme mereka memastikan bahwa barang yang kita semua butuhkan dikirim dengan aman dan dengan dampak minimal pada lingkungan kita yang berharga. Mereka adalah orang-orang, biasanya jauh dari rumah dan keluarga. Kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri sama pentingnya dengan kesehatan oranglain.”

“Sekali lagi, saya mendesak pendekatan praktis dan pragmatis, dalam masa-masa yang tidak biasa ini, untuk masalah-masalah seperti pergantian awak, pengadaan, perbaikan, survei dan sertifikasi dan perizinan pelaut,” tegas Kitack Lim.

Di bagian akhir Lim mengatakan “Saya secara pribadi akan memulai serangkaian pertemuan dan konsultasi dengan para pemimpin dari pelayaran, pelabuhan dan sektor terkait lainnya sehingga kita semua dapat lebih memahami



masalah yang sedang dihadapi dan mengembangkan solusi yang masuk akal, praktis dan terpadu”

Selanjutnya berimbas pada pelaut. Pelaut yang bekerja di kapal saat ini bukan berarti aman dari penularan virus ini sebagai manusia sangat memungkinkan tertular Covid-19, apalagi tujuan pelayaran yang dilalui adalah daerah/negara terjangkit dengan jumlah kasus yang banyak. Kasus Infeksi Covid-19 di atas kapal pertama kali ditemukan di salah satu kapal pesiar (*cruise ship*) MV. Diamond Princess. Kapal ini merupakan kategori kapal pesiar Grandclass milik Inggris yang dioperasikan oleh Princess Cruises yang pertama kali dirilis tahun 2004. Pandemi virus Covid-19 di kapal ini diidentifikasi pertamakali ketika seorang penumpang berusia 80 tahun mengikuti pelayaran satu segmen dari Hongkong ke Yokohama dan turun kembali di Hongkong pada 25 Januari 2020. Kemudian penumpang ini mengalami keluhan kesehatan dan memeriksakan diri ke salah satu Rumah Sakit di Hongkong dan akhirnya dinyatakan positif Covid-19 pada tanggal 1 Februari. Kapal Diamond Princess dikarantina di Pelabuhan Yokohama, Jepang pada 4 Februari 2020. Dalam insiden terakhir, kapal dikarantina selama hampir sebulan dengan penumpangnya di atas kapal, dan penumpang serta awakannya dikenai karantina lebih lanjut setelah turun. Setidaknya 712 dari 3.711 penumpang dan kru terinfeksi, dan sepuluh telah meninggal. Pada 1 Maret, semua penumpang termasuk kru dan kapten telah turun.

Kasus terbaru selanjutnya adalah di kapal MV. Corona yang salah satu awak kapal terinfeksi positif Covid-19 dan saat ini sedang dikarantina di Pelabuhan Cape Town, Afrika Selatan. Dilansir dari laman www.timeslive.co.za, kasus ini bermula dari 2 orang awak kapal



terbang dari Istanbul Turkey, setibanya di kapal salah satu dari mereka merasakan demam, 2 awak tersebut dalam proses isolasi dan salah satunya menunjukkan gejala Covid-19. Media memberi sebutan “*Unfortunately Named Cargo Ship*”. Kasus ini mengaitkan kapal pesiar lainnya MV. AidaMira, berawal dari 6 penumpang yang ikut terbang dan melakukan kontak bersama 2 orang awak kapal “*unfortunately Named Cargo Ship*” yang sedang menjalankan masa isolasi di pelabuhan Cape Town Afrika Selatan, sehingga kapal pesiar AidaMira dipaksa kembali ke Capetown Afrika Selatan. Lebih dari 1.700 penumpang dan kru tidak dapat meninggalkan kapal berbendera Italia itu sejak dan keenam orang tersebut dites untuk memastikan adanya infeksi Covid-19.

Dari beberapa kasus di atas membuat banyak perusahaan pelayaran melakukan penundaan pergantian kru di atas kapal demi menjaga kesehatan para awak kapal dan terhindar dari Covid-19. Selain itu juga karena banyak akses transportasi yang di batasi ke negara-negara tertentu. Opsi yang dilakukan oleh masing-masing perusahaan terhadap penundaan pergantian awak kapal bervariasi, ada perusahaan yang masih memberi kompensasi gaji bahkan ada yang tidak membayar sama sekali.

Demikian tulisan ini saya buat, hal ini berdasarkan opini dan beberapa referensi yang saya dapat dari berbagai media, mudah-mudahan tulisan ini dapat memberikan manfaat. Terimakasih.



Kembali Ke Kampus Tercinta

Oleh: Eka Setia Budi, S.Tr.Pel

Tepat satu tahun yang lalu seperti dejavu bagi diri saya di mana memilih kembali lagi ke kampus PIP Semarang. Sebagai taruna PIP Semarang setelah menempuh pendidikan di asrama selama 4 semester dengan bekal ilmu pengetahuan, fisik dan mental semua taruna diwajibkan menjalankan praktek laut/darat selama satu tahun. Bagi saya yang memiliki *basic* jurusan teknika, praktek laut di atas kapal bertujuan untuk mencoba mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah dengan kondisi pesawat permesinan sesungguhnya di atas kapal. Hidup di atas kapal menjadi impian setiap taruna walaupun mungkin di luar bayangan kita sebelumnya dan mungkin timbul pilihan lain setelahnya.

LPG/C Pupuk Indonesia, beruntung dapat menimba ilmu di sana. Mungkin berbeda dengan pengalaman beberapa teman saya yang mungkin lebih beruntung melakukan praktek laut di perusahaan bonafit dari luar negeri. LPG/C Pupuk Indonesia merupakan kapal milik PT. Pupuk Indonesia Logistik yang dalam operasi pelayarannya mengangkut gas antar perusahaan pupuk milik BUMN di Indonesia dengan ukuran DWT 23.256 ton tentu kapal gas yang berukuran cukup besar.

Setelah 1 tahun belajar di atas kapal, tibalah saatnya untuk kembali melanjutkan pendidikan di kampus tercinta PIP Semarang. Program D IV memang mewajibkan taruna kembali lagi melanjutkan pembelajaran di kampus sebelum



akhirnya di wisuda. Agustus 2017 adalah akhir penantian panjang setelah memilih PIP Semarang sebagai tempat menuntut ilmu setelah lulus dari bangku SMA.

Namun sebagai awal menjalani kehidupan selanjutnya pada dunia kerja. Rejeki memang tak terduga, tak butuh waktu lama setelah wisuda perusahaan tempat praktek saat taruna dulu memanggil lagi untuk menjadi Perwira di atas kapalnya. Masinis IV, karir pertama bekerja sebagai awak kapal setelah di wisuda. MT. Sultan Mahmud Badarudin, disinilah pertama kali ijazah dan keterampilan digunakan dan diaplikasikan. Berat memang, kapal yang sudah tua dan sebagian lapuk dimakan usia namun tepat bagi saya, pemula yang memiliki tenaga muda untuk bekerja dan mempelajari setiap permesinan dan segudang permasalahannya.

Belum selesai kontrak kerja namun harus siap karena kebutuhan perusahaan mengantarkan saya kembali ke LPG/C Pupuk Indonesia, kapal di mana pertama kali belajar sebelum kini lulus menjadi perwira. Pelaut memang punya kata mutiara "*Seafarer Never Say Good Bye*"



inihlah perbahasa yang tepat karena banyak kru lama yang masih bertahan atau kembali lagi di sana. Selama kontrak banyak yang dilakukan dari *docking*, ganti badan klasifikasi sampai lolos charter pertama untuk pertama kalinya.

Setelah kontrak usai, bertepatan dengan adanya pembukaan seleksi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) serentak secara nasional, saya iseng untuk mencoba mencari peruntungan walaupun niat awalnya hanya mencari pengalaman. Beruntungnya, salah satu formasi di Kementerian Perhubungan membutuhkan lulusan DIV Teknika Pelayaran dengan penempatan di PIP Semarang. Dari rangkaian tes yang telah dijalani akhirnya lulus dan hingga saat ini bekerja di PIP Semarang.

Dua waktu yang berbeda tapi dengan latar tempat yang sama terjadi tanpa disengaja. Kembali ke kampus untuk belajar setelah belajar, serta kembali ke kampus untuk bekerja setelah bekerja di kapal yang sama. Dan saya yakin inilah garis kehidupan yang dituliskan oleh Allah, Tuhan Yang Maha Kuasa.

Kesadaran, Sebatas Konsep?

Oleh: I Nyoman Gede Muliawan, S.St



Apakah kita selalu sadar setiap mengerjakan sesuatu? Apakah pengalaman yang kita dapatkan mulai dari kecil sampai beranjak dewasa seperti saat ini kita lalui dengan kesadaran? Apakah kita ingat mimpi kita semalam? Tidak semua pekerjaan, pengalaman, maupun mimpi dilakukan dengan menggunakan kesadaran. Lebih lanjut lagi, sejumlah proses tidak-sadar, dengan usaha, dapat diarahkan dalam kendali kita.

Sebagai ilustrasi sederhana, ketika mulai bangun tidur di pagi hari sampai berangkat kuliah ataupun kerja, hal apa saja yang kita lakukan dengan penuh

kesadaran? Wudhu?, Mandi?, Shalat?, Sarapan?, Nyetrika?, ataukah hal lain? Ataukah kita melakukan semua itu dengan tanpa sadar? Atau coba kita berhenti sejenak dari aktifitas yang sedang kita lakukan saat ini, lalu coba berfikirilah? Sejauh mana kita melakukan sebuah aktifitas dengan kesadaran yang penuh, dan kapan itu bisa terjadi dan benar-benar kita lakukan?

Untuk bisa menjawab itu semua, paling tidak kita harus tahu secara tepat tentang apa itu sadar? Dan kapan seseorang mengalami peningkatan kesadaran dan penurunan kesadaran?

Kesadaran selalu dilawankan dengan ketidaksadaran. Dua hal ini dalam disiplin ilmu psikologi banyak berakar pada pemikiran Sigmund Freud. Menurut tokoh yang paling dominan pemikirannya dalam disiplin ilmu psikologi ini, kunci untuk memahami perilaku dan problema kepribadian bermula dari hal tersebut. Ketidaksadaran tidak dapat dikaji langsung, karena perilaku yang muncul itu merupakan konsekuensi logisnya. Sedangkan kesadaran itu merupakan suatu bagian terkecil atau tipis dari keseluruhan pikiran manusia. Hal ini dapat diibaratkan seperti

gunung es yang ada di bawah permukaan laut, dimana bongkahan es itu lebih besar di dalam ketimbang yang terlihat di permukaan. Demikianlah juga halnya dengan kepribadian manusia, semua pengalaman dan memori yang tertekan akan dihimpun dalam alam ketidak-sadaran.

Menurut Solso (2007) kesadaran (*consciousness*) adalah kesiagaan (*awareness*) seseorang terhadap peristiwa-peristiwa di lingkungannya (seperti pemandangan dan suara-suara dari lingkungan sekitarnya) serta peristiwa-peristiwa kognitif yang meliputi memori, pikiran, perasaan, dan sensasi-sensasi fisik. Kesadaran dilakukan seseorang atas kemauannya sendiri berdasarkan keputusan, bukan berdasarkan insting maupun gerak reflek.

Zeman, 2011 (dalam Solso, 2007) membagi kesadaran dalam empat kategori:

1. Kondisi terjaga (*waking state*) yakni kondisi saat kita mempersepsi dan berinteraksi,
2. Pengalaman, yang merupakan kesiagaan setiap saat terhadap peristiwa-peristiwa yang berlangsung disekeliling kita,
3. Kondisi mental kita, yang meliputi keyakinan, harapan, niat dan hasrat,
4. Kesadaran diri kita, yang meliputi rekognisi-diri, pengetahuan-diri, perasaan kepemilikan atas pikiran-pikiran, ide-ide dan perasaan kita sendiri.

Apa itu tingkat kesadaran? Kapan seseorang mengalami tingkat kesadaran dan penurunan kesadaran? Tingkat kesadar-

an adalah ukuran dan respon seseorang terhadap rangsangan dari lingkungan, tingkat kesadaran dalam dunia medis dibedakan menjadi:

1. *Compos Mentis (conscious)*, yaitu kesadaran normal, sadar sepenuhnya, dapat menjawab semua pertanyaan tentang keadaan sekelilingnya.
2. *Apatis*, yaitu keadaan kesadaran yang segan untuk berhubungan dengan sekitarnya, sikapnya acuh tak acuh.
3. *Delirium*, yaitu gelisah, disorientasi (orang, tempat, waktu), memberontak, berteriak-teriak, berhalusinasi, kadang berkhayal.
4. *Somnolen (Obtundasi, Letargi)*, yaitu kesadaran menurun, respon psikomotor yang lambat, mudah tertidur, namun kesadaran dapat pulih bila dirangsang (mudah dibangunkan) tetapi jatuh tertidur lagi, mampu memberijawaban verbal.
5. *Stupor (soporo koma)*, yaitu keadaan seperti tertidur lelap, tetapi ada respon terhadap nyeri.
6. *Coma (comatose)*, yaitu tidak bisa dibangunkan, tidak ada respon terhadap rangsangan apapun (tidak ada respon kornea maupun reflek muntah, mungkin juga tidak ada respon pupil terhadap cahaya).

Perubahan tingkat kesadaran dapat diakibatkan dari berbagai faktor, termasuk perubahan dalam lingkungan kimia otak seperti keracunan, kekurangan oksigen karena



berkurangnya aliran darah ke otak, dan tekanan berlebihan di dalam rongga tulang kepala. Penurunan tingkat kesadaran mengindikasikan difisit fungsi otak. Tingkat kesadaran dapat menurun ketika:

1. Otak mengalami kekurangan oksigen (*hipoksia*)
2. Kekurangan aliran darah (seperti pada keadaan syok)
3. Penyakit metabolic seperti diabetes mellitus (*koma ketoasidosis*)
4. Pada keadaan hipo atau *hipernatremia*
5. *Dehidrasi; asidosis, alkalosis*
6. Pengaruh obat-obatan, alkohol, keracunan: *hipertermia, hipotermia*; peningkatan tekanan intrakranial (karena perdarahan, stroke, tumor otak)
7. Infeksi (*encephalitis*); *epilepsi*.

Nah, sekarang coba mari di ingat-ingat, kapan kita beraktifitas dengan menggunakan kesadaran?. Apakah kita ingat apa yang ada dalam benak 5 menit atau satu jam yang lalu?. Atau, apa yang sudah kalian bicarakan dengan teman anda sepuluh menit yang lalu?

Sumber:
Kompasiana 2013
SEHATQ

INTERPRETATION SURAT AL-DUKHAN VERSE 10: Signs Of Doomsday, Dukhan, And Covid-19?

Oleh : Firdaus Bintang Cahyanto

Is it right to associate Covid 19 with doomsday? This paper explains the purpose of Surah al-Dukhan verse 10 which is often referred to to indicate dukhan is part of the doomsday.

Making sure someone is something is not easy. Even in the Qur'an the figure of the Prophet SAW, who has an amazing personality, is comforted many times with the statement that his true guidance from Allah is not his duty to force belief. Rasulullah SAW with gentle personality who is able to amaze anyone around him, he is the most noble and the most able to glorify, so that everyone will find a blend of comfort, beauty and shade to him, still meet people who do not want to believe.

The counter-narratives carried by fools to fight the Messenger of Allah's Messenger is their logic regarding the impossibility of a person being able to live again when he died as a dust. Even about the Day of Judgment, even though they did not deny it, they still asked when exactly the catastrophic event took shape in order to know that he could not answer the question. In many narrations the Prophet SAW only gave an answer about the time of the Resurrection with a sign. Regarding this sign of doomsday one of them is al-

dukhan, this history is always quoted by commentators when reviewing interpretations of QS. Al-Dukhan verse 10. In Surah al-Dukhan verse 10, Allah says:

مُبِينٌ بِدُخَانِ السَّمَاءِ تَأْتِي يَوْمَ قَارِئٍ نَقِيبٌ

Meaning:

"Then wait for the day when the sky brings real fog"

In its interpretation, al-Qurthubi cites three opinions regarding this. First, that al-dukhan is one of the conditions or a sign of doom that has never happened before. Al-dukhan inhabited the earth for forty days, filling under the heavens. As for the believers, there will be al-zukam such as flu, colds or fever, while those who disbelieve al-dukhan will enter through their nose and ears so that they will become short of breath.

Al-Qurthubi also quoted that al-dukhan was unprecedented. He mentioned the names that agreed with this namely Sayyidina Ali, ibn Abbas, Abu Hurairah, Zaid bin Ali, al-Hasan, and ibn Abi Mulaikah. Al-Qurthubi quotes from al-Mawardi the marfu history 'from Abu Said al-Khudri that al-dukhan befell humans on the Day of Judgment. Believers will be affected by al-zukam while infidels will be

possessed by al-dukhan through the ears.

Furthermore, al-Qurthubi menukil one long hadith from the Saheeh Muslim narrated from Hudzaifah bin Usaid al-Ghifari about ten signs of the coming of doom, one of which is al-dukhan. In this narration al-dukhan is said to fill the west and east and will remain up to forty harmonies. Believers will be affected like al-zukam while unbelievers like unconscious people, al-dukhan comes out of his mouth, mouth, nose, eyes, ears, and butt.

Some modern humans who read the first opinion in the interpretation of al-Qurthubi above identify al-dukhan and al-zukam with the covid-19 pandemic. The reading of this model leads to the understanding that this pandemic that is endemic is one of the signs of the last day. Furthermore, people who have been carried away with this narration are encouraged to quickly repent to Allah SWT.

I personally strongly agree with the appeal that we all repent to God, but interpret the QS. Al-Dukhan by identifying it with co-19 as one of the signs of doom is certainly not acceptable logically. This error of thought is clearly seen from two aspects.

First, what the al-Qurthubi

explained above is not the only vow. Two opinions after that weaken the first vows. Moreover, if someone believes the first opinion is superior then says that al-dukhan is co-19 then this belief is also rejected by the fact that this outbreak has existed for more than 40 days.

Second, the continued opinion of al-Qurthubi is the history of al-Bukhari regarding the famine that befell the Quraysh so that the sky in their view becomes foggy dark. Al-Qurthubi also cites another narration from al-Bukhari regarding the Quraysh who opposed the Prophet SAW so he prayed that they befall famine like those experienced by the Prophet Yusuf as. So they are overcome by drought and hardship that they eat bones. And they asked him to deign for rain, so he begged, then the rain fell. Verses 11 and 12 are a description of their request to the Prophet SAW. But after the drought is over, they again disbelieve as explained in verse 15.

Al-Razi states that this opinion is more diligent with the existence of munasabah or correlation from verse 10 to verse 16. Before they return to disbelief as illustrated in verse 15, their ignorance can be predicted first after we read verses 13 and 14. That how is it possible that they will believe only with a temporary capital of drought if for them there has come a more tangible and greater proof namely the Qur'an.

Instead those people even said he got the teachings of others and was crazy. Imam al-Suyuthi and al-Mahalli in Jalalain also prefer this opinion by briefly describing the famine that befell the Quraysh so that their vision becomes blurred like there is mist floating under the sky.

Al-Qurthubi's third opinion is not so well-known, explaining that

this verse is related to the fath of Mecca and the special fear that befell the idolaters so that they seem foggy.

If we observe correctly on the three opinions of the interpretation of al-Qurthubi above, then we should not mention the co-19 pandemic as a sign of doom. Even more so wrapping it in a narrative that actually makes people shudder and their minds more chaotic. This narrative is clearly more troubling when doomsday comes than preparation to face it. While the Prophet SAW in the famous history when asked about when the doom came by a Bedouin he actually answered with the question, "What have you prepared?" The person answered, "I did not prepare many prayers, fasting, or alms, but I love Allah and His Messenger." He then replied, "You are with the one you love." This means that preparation for righteous faith is more needed than knowledge of exactly when the end of the world happens.

Narrating about the apocalypse while telling people to repent is certainly a big potential to realize the horror in some people, the impact of the body's immune system is threatened and may actually make a foggy look. Previously al-dukhan was not at all suitable if it was identified with covid-19, with the existence of the narration, making people who believe it look under the sky crowded with fog.

Can a person with a foggy look do perfect repentance? Of course the acceptance of repentance is pure right of Allah SWT. Our only effort is to do repentance as much as possible with a sincere heart, while sincerity is rarely encountered when a person is overcome by fear. Once again rarely does not necessarily not exist. Allah is the recipient of repentance. May

we get guidance on the true path of repentance.

It is clear that the interpretation that links co-19 with al-dukhan and doomsday is feared to lead the believers to be timid and easily panic. Slavoj Žižek can calmly say that this pandemic is only a natural contingency in its purest form. We believers should be able to read and see ourselves from the deepest angle at this time. Maybe we are too long alone to feel 'together' so that it takes together to really get closer to the One. We believe that God wills the best, He is the Most Gracious, the Most Merciful. We as believers should not panic, not be foolish to force the interpretation of al-dukhan and doomsday as co-19. This pandemic is not a sign of doom.

Source:

<https://islami.co/tafsir-surat-al-dukhan-ayat-10-tanda-kiamat-dukhan-dan-covid-19/>



COVID-19 (CORONA)

Apakah Harus Panik?

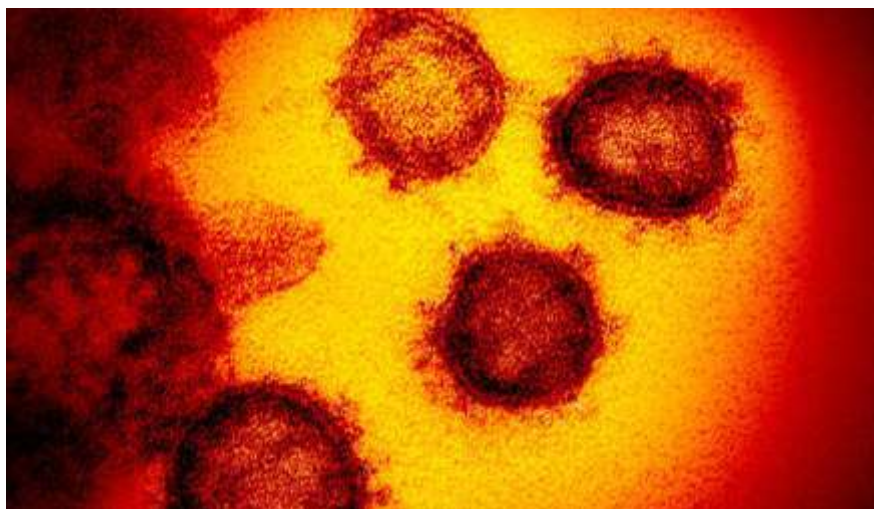
Oleh: dr. Agung Priyo Adhitomo

Pada akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020 kita sempat dihebohkan dengan wabah sebuah virus baru. Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan (China) dan dengan cepat menyebar ke seluruh negara, termasuk Indonesia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, dan ibu menyusui. Penularan virus ini bisa dari manusia ke manusia. Virus ini menginfeksi sistem pernapasan dan beberapa kasus juga dapat menyebabkan kematian. Dampak dari virus ini pun sangat luas, mulai dari sektor ekonomi dan pariwisata, ditutupnya kegiatan ibadah umroh, ditundanya beberapa event olahraga, dan bahkan Ujian Nasional SD, SMP, hingga SMA ditiadakan.

Apakah kita harus panik dengan virus baru ini?

Corona atau COVID-19

Virus baru ini bernama COVID-19 (2019-nCoV) atau disebut juga dengan Corona. Virus ini menyerang sistem pernapasan, serupa dengan MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*) dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Penularan awal dikatakan berasal hewan ke manusia, dan selanjutnya menyebar lewat penularan dari manusia ke manusia. Virus ini menyerang semua kelompok umur, baik laki-laki dan perempuan. Virus



ini setidaknya telah menginfeksi 719.669 orang di 180 negara, dengan 193.259 kasus sembuh, dan

42.075 kasus meninggal (data per 1 April 2020).

Bagaimana Virus Corona Menyebar?



Kontak langsung dengan penderita melalui percikan cairan pernafasan atau permukaan benda yang terkontaminasi.

Penularan Corona

Pada awal virus ini merebak, virus ini dikatakan menular dari hewan ke manusia, dan selanjutnya menular dari manusia ke manusia lewat percikan dahak atau ludah saat batuk dan bersin. Penularan Corona dapat melalui berbagai cara, yaitu:

- Kontak jarak dekat dengan pen-derita Corona, misal berjabat tangan, bersentuhan, atau bersinggungan secara langsung.
- Terkena cipratan air ludah dari batuk atau bersin penderita Corona.
- Memegang mulut, hidung, atau mata tanpa mencuci tangan setelah menyentuh benda yang terciprat air liur atau batuk penderita Corona.

Gejala Infeksi Corona

Virus Corona menyerang sistem pernapasan yang bisa menye-babkan gejala batuk, nyeri telan, flu,

Apa Gejala Seorang Terjangkit Corona?



Pada kasus yang lebih parah, penderita mengalami infeksi paru-paru (pneumonia) atas kesulitan bernafas.



Dan yang lebih ekstrim, menyebabkan kematian, terutama pada pasien lanjut usia dengan komplikasi penyakit lain.

demam, sakit kepala, dan bahkan sesak nafas. Gejala tersebut muncul dalam waktu 2-14 hari setelah terpapar virus Corona. Gejala-gejala ini dapat lebih berbahaya dan fatal bila terjadi pada lansia, ibu hamil, imunitas rendah, dan orang dengan penyakit kronis lain.

Gejala tersebut muncul setelah kembali dari China, atau negara lain yang positif terinfeksi. Selain itu, riwayat kontak dengan orang yang pernah bepergian atau singgah ke daerah yang terinfeksi juga bisa menjadi penyebab munculnya gejala-gejala tersebut.

Kapan Harus Konsultasi ke Dokter ?

Bila Anda mengalami gejala-gejala tersebut dalam 14 hari, dan ada riwayat setelah kembali dari China atau negara lain yang terinfeksi, atau setelah kontak dengan orang yang pernah singgah ke daerah terinfeksi, diharapkan Anda segera untuk berkonsultasi ke Dokter. Apabila dicurigai terinfeksi Corona, selanjutnya akan dirujuk ke RS (Rumah Sakit) yang telah ditunjuk. Pemeriksaan lanjutan seperti uji sampel darah, tes *swab* tenggorokan, dan rontgen dada diperlukan untuk memastikan lebih lanjut.

Pencegahan Corona

Sampai saat ini belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona dan untuk pengobatan pun masih diberikan hanya sesuai gejala yang keluar. Oleh sebab itu, pencegahan yang bisa kita lakukan adalah sebagai berikut:

• Mencuci tangan dengan benar

Mencuci tangan adalah cara yang paling sederhana dan efektif untuk mencegah apabila dilakukan dengan benar. Cuci tangan diharapkan dapat dilakukan dengan air mengalir dan sabun, dan dilakukan selama 20-30 detik. Cuci tangan hingga bersih di telapak tangan, punggung tangan, sela-





Masker dianjurkan bagi yang sedang batuk atau bersin-bersin justru untuk melindungi orang lain.

sela jari, dan kuku. Hand sanitizer dapat digunakan apabila kita sulit untuk mencuci tangan dengan air dan sabun.

- **Menggunakan masker apabila sedang sakit**
Penggunaan masker disarankan dipakai oleh orang yang sedang sakit, dengan maksud agar tidak menularkan penyakitnya ke orang lain. Masker sempat menjadi barang langka dan mahal setelah merebaknya isu Corona.

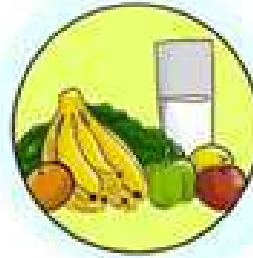
- **Physical Distancing**

Physical distancing atau menjaga jarak adalah tindakan untuk mengurangi kontak dengan orang yang terinfeksi sehingga dapat meminimalkan penularan penyakit. Hal ini dikatakan efektif pada penularan virus melalui droplet (percikan batuk atau air liur) seperti Corona ini.

Physical distancing minimal dilakukan dengan jarak 2 meter, dengan anggapan percikan batuk atau air liur tidak sampai terciprat ke badan kita.



- **Tidak pergi ke negara atau daerah yang terjangkit**
Kita disarankan untuk tidak bepergian ke tempat atau daerah yang terinfeksi Corona. Beberapa negara juga sudah melakukan deteksi awal di pintu-pintu masuk negara (bandara, pelabuhan, dan stasiun). Bahkan seperti kegiatan ibadah Umroh, beberapa tempat wisata, ditundanya beberapa event, dan *lockdown* sejumlah negara demi



Yang terbaik dilakukan saat ini adalah mempraktikkan perilaku keberdihan dasar dan menjaga imunitas tubuh dengan pola hidup sehat.

mengurangi penyebaran infeksi Corona.

- **Menjaga daya tahan tubuh**

Daya tahan tubuh yang kuat dikatakan dapat lebih memproteksi diri kita dari penularan penyakit. Kita juga disarankan dapat mengkonsumsi makanan sehat (4 sehat 5 sempurna), rutin berolahraga, tidur yang cukup, kurangi rokok, kurangi konsumsi alkohol, menghindari stress, panik, dan gelisah.



CORONA

Gejala, Penularan, dan Pencegahannya

GEJALA

- Gangguan Pernapasan
- Batuk
- Demam >38°C
- Sesak Napas

PENULARAN

- Batuk Penderita Corona
- Bersin Penderita Corona
- Bersentuhan dengan Penderita Corona
- Bersentuhan dengan hewan terinfeksi

PENCEGAHAN

- Mencuci tangan dengan sabun sesering mungkin
- Menutup mulut saat batuk/bersin
- Makan dengan gizi seimbang
- Konsultasi dokter saat kurang sehat

CARA MEMAKAI MASKER DENGAN BENAR

1. Cari sisi luar masker, sisi putih bersentuhan dengan kulit, sisi berwarna di bagian luar
2. Terbukan sisi atas masker, biasanya ada garis kawat hidung
3. Cubit bagian kawat mengikut lekuk hidung
4. Setelah terpasang hindari menyentuh masker sebelum mencuci tangan

Masker hanya efektif digunakan sekali dengan durasi 3-4 jam atau maksimal 1 hari

WASPADA VIRUS CORONA !!

POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG

TIPS

SAAT KAMU AKAN KELUAR RUMAH

Hindari COVID-19

1. Gunakan baju lengan panjang.
2. Jika kamu memakai masker, pakai sebelum keluar rumah.
3. Jika batuk atau bersin, jangan gunakan tanganmu untuk menutupinya, tetapi dengan sikumu.
4. Mencoba untuk tidak menggunakan transportasi umum dan berdesakan.
5. Cuci tanganmu setelah menyentuh banyak benda dan jangan lupa menggunakan *hand sanitizer*.
6. Jangan lupa untuk melakukan *Social Physical Distancing*.
7. Coba untuk tidak membayar tunai. Dan jika kamu lakukan, jangan lupa untuk membersihkan tanganmu.
8. Jangan lupa buang tisu ke dalam tempat sampah setelah selesai digunakan sebelumnya.
9. Jangan sentuh wajahmu sampai tanganmu benar-benar bersih.
10. Sebisa mungkin tidak keluar rumah bila tidak ada keperluan yang mendesak. #dirumahsaja.

POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG

pip-semarang.ac.id | @pipsemarangofficial | pip_semarang | official_pipsmg | Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang



Achmad Yuriyanto, jubir penanganan Covid-19

Jadi, apakah kita harus tetap panik?

Dikutip dari dr. Mochamad Abdul Hakam, Sp.PD (Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang) pada saat Sosialisasi Pencegahan Corona di PIP Semarang, masyarakat diharapkan tidak perlu panik dan takut akan virus Corona. Berikut dalam paparannya, angka kematian virus Corona sangat rendah (rata-rata 5%), masih jauh dibandingkan MERS dan SARS yang mencapai 10%. Dengan kesadaran kita dalam melakukan upaya pencegahan, diharapkan badan kita fit dan tidak tertular penyakit, baik virus Corona ini maupun penyakit lain.

Tetap jaga kesehatan, dan lakukan upaya pencegahan ya Kawan.