

## PEMBATASAN KEGIATAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 VARIAN OMICRON BAGI MASYARAKAT KECAMATAN SIANTAR SITALASARI

Ulung Napitu<sup>1</sup>, Corry<sup>2</sup>, Bongguk Sihaloho<sup>3</sup>, Hasian Napitu<sup>4</sup>, Mardiani<sup>5</sup>,  
Ade Mey Lisca Nasution<sup>6</sup>, Cahaya<sup>7</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Dosen Program Studi Magister Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,  
Sekolah Pascasarjana, Universitas Simalungun

<sup>4,5,6</sup>) Mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,  
Sekolah Pascasarjana, Universitas Simalungun

<sup>7</sup>) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah, FKIP, Universitas Simalungun  
*e-mail: ulungnapitu2018@gmail.com*

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang bahaya penyebaran Covid-19, khususnya varian B.1.1.529 (Omicron), dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan, *social distancing*, dan pelaksanaan pembatasan kegiatan bagi seluruh masyarakat, perkantoran, dunia usaha, dunia industri, aktivitas keagamaan, sosial budaya dan berbagai aktivitas kemasyarakatan lainnya sampai pada tingkat kelurahan di kecamatan Siantar Sitalasari. Covid-19 varian Omicron ini dapat meningkatkan angka kematian dan mempengaruhi efektivitas vaksin. Masalah yang ditemukan ditengah masyarakat sampai saat ini adalah masih tingginya masyarakat yang terpapar Covid-19 varian Omicron yang menjadi salah satu varian Covid-19 yang sedang berkembang, padahal pemerintah telah melaksanakan berbagai kebijakan mulai dari pemberlakuan *lock down*, pembatasan skala besar, *social distancing*, protokol kesehatan, pembatasan kegiatan masyarakat, dan vaksin Booster bagi seluruh warga masyarakat, namun hasilnya belum dapat menurunkan secara signifikan penyebaran Covid-19 varian Omicron. Untuk mensosialisasikan materi pengabdian masyarakat tersebut kepada masyarakat digunakan metode ceramah dan tanya-jawab kepada seluruh warga masyarakat kelurahan Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari yang berlangsung selama 90 menit. Hasil dari sosialisasi tersebut semakin meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya dari penyebaran Covid-19 khususnya varian Omicron serta kesadaran untuk melindungi dirinya dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari di kantor, pasar, rumah ibadah, dan berbagai kegiatan lainnya.

**Kata kunci:** Pembatasan, Kegiatan, Masyarakat, Varian Omicron

### Abstract

This community service aims to provide a deep understanding of the dangers of the spread of Covid-19, especially the B.1.1.529 (Omicron) variant, and to increase public awareness to comply with health protocols, social distancing, and the implementation of activity restrictions for all communities, offices, the business world, industry, religious activities, socio-cultural and various other social activities up to the village level in Siantar Sitalasari sub-district. This Omicron variant of Covid-19 can increase mortality and affect the effectiveness of the vaccine. The problem that has been found in the community so far is that there are still high numbers of people exposed to Covid-19, the Omicron variant, which is one of the developing Covid-19 variants, even though the government has implemented various policies ranging from the implementation of lock down, large-scale restrictions, social distancing, health protocols, restrictions on community activities, and Booster vaccines for all citizens, but the results have not been able to significantly reduce the spread of the Omicron variant of Covid-19. To disseminate the community service material to the community, the lecture method and question-and-answer method were used to all residents of the Bah Kapul sub-district, Siantar Sitalasari sub-district which lasted for 90 minutes. The results of this socialization have further increased public understanding of the dangers of the spread of Covid-19, especially the Omicron variant, as well as awareness to protect themselves in carrying out various daily activities in offices, markets, places of worship, and various other activities.

**Keywords:** Restrictions, Activities, Society, Omicron Variant

## PENDAHULUAN

Pada awal 2019, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru bermula dari Wuhan, Propinsi Hubei, China. Tanggal 3 Januari 2020 awalnya hanya 44 pasien, ledakan kasus dicurigai berasal dari pasar di Wuhan. Sebanyak 15 pekerja medis terinfeksi dan 1 pasien dalam kondisi kritis. Tim china mengkonfirmasi virus Wuhan mengalami proses transmisi dari manusia ke manusia, kemudian menyebar dengan cepat ke lebih 190 negara. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease* 2019 (Covid-19). Penyebaran penyakit ini memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi.

Dan pada tanggal 26 November 2021, WHO mengumumkan adanya varian baru virus SARS-CoV-2 yang disebut dengan Omicron. Varian ini pertama kali dilaporkan ke WHO dari Afrika Selatan pada tanggal 24 November 2021. Negara terjangkit Covid-19 varian Omicron bertambah setiap hari. Hingga saat ini WHO masih melakukan pengamatan lebih dalam mengenai varian baru ini dan akan terus memperbarui informasi sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Meski begitu, WHO menegaskan bahwa vaksin, pengobatan, dan pencegahan yang dilakukan selama ini masih ampuh dalam melawan berbagai varian virus penyebab COVID-19. Perkembangan corona di Indonesia, sampai saat ini masih meningkat, penularan yang menyebabkan jumlah kasus Covid-19 bertambah. Akibat peningkatan kasus Covid-19 khususnya varian Omicron pemerintah melaksanakan berbagai kebijakan berupa PSBB, lock down, pembatasan dalam skala terbatas, *social distancing*, vaksin booster bagi seluruh warga masyarakat dan lain-lain. Kebijakan ini membawa dampak semakin terpuruknya kondisi ekonomi dan dampak lainnya yang bersifat multidimensi. Menyadari kebijakan tersebut tidak dapat mengatasi pandemi Covid-19 varian Omicron di Indonesia, pemerintah memperkenalkan dan melaksanakan vaksin massal kepada seluruh warga masyarakat.

## METODE

Kegiatan untuk mensosialisasikan dan menyampaikan pembatasan kegiatan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 varian Omicron di Kecamatan Siantar Sitalasari dilaksanakan secara tatap muka dengan menggunakan metode ceramah bervariasi yang berlangsung selama 90 menit. Para narasumber secara bergantian menyampaikan materi pengabdian masyarakat secara langsung kepada masyarakat dan narasumber memberikan kesempatan untuk melaksanakan tanya-jawab kepada masyarakat tentang materi yang disampaikan (Vredendregt, 1984). Pemberian kesempatan tanya-jawab kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya penyebaran Covid-19 khususnya varian Omicron yang saat ini sedang merebak di tengah-tengah masyarakat dan berbagai kegiatan yang harus ditaati dan dilakukan pada masa pembatasan kegiatan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 2.1 Pembatasan Kegiatan Masyarakat

Di Indonesia, pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat diawali lewat rencana relaksasi Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga pemberian izin bagi penduduk berusia dibawah 45 tahun untuk beraktivitas di luar rumah kembali. Bagi Pemerintah, pembatasan kegiatan masyarakat merupakan skenario untuk memperbaiki keadaan sosial-ekonomi dengan tetap menekankan pemberlakuan protokol kesehatan secara ketat. Hal ini menunjukkan bahwa pembatasan kegiatan masyarakat diartikan sebagai sebuah pemberlakuan kebiasaan hidup yang baru dalam kondisi Covid-19 dimana seluruh penduduk harus menjalani hidup berdampingan dengan Covid-19 varian Omicron agar kondisi sosial dan ekonomi dapat pulih meskipun perlahan. Berikut beberapa adaptasi pembatasan kegiatan masyarakat di tempat kerja ditetapkan sebagai berikut:

1. Di pintu masuk tempat kerja lakukan pengukuran suhu dengan menggunakan *thermogun*. Sebelum masuk kerja, diterapkan *self assessment* risiko Covid-19 varian Omicron untuk memastikan pekerja yang akan masuk kerja dalam kondisi tidak terjangkit Covid-19 varian Omicron.
2. Pengaturan waktu kerja tidak terlalu panjang atau lembur, yang akan mengakibatkan pekerja kekurangan waktu untuk beristirahat yang dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan atau imunitas tubuh.
3. Bagi sistem kerja *shift*, diminta untuk meniadakan *shift* 3, yakni waktu kerja yang dimulai pada malam hingga pagi hari, jika memungkinkan.

4. Jika tetap memberlakukan *shift* 3, maka yang bekerja terutama pekerja berusia kurang dari 50 tahun.
5. Mewajibkan pekerja menggunakan masker sejak perjalanan dari atau ke rumah, dan selama di tempat kerja.
6. Mengatur asupan nutrisi makanan yang diberikan oleh tempat kerja, pilih buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan sebagainya untuk membantu mempertahankan daya tahan tubuh. Jika memungkinkan, pekerja dapat diberikan suplemen vitamin C.

Agar kebijakan tersebut optimal diperlukan memfasilitasi tempat kerja yang aman dan sehat, dengan cara:

1. Memastikan kebersihan tempat kerja
2. Menyediakan lebih banyak sarana cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
3. Memberikan petunjuk lokasi sarana cuci tangan
4. Memasang poster edukasi cara mencuci tangan yang benar
5. Menyediakan *handsanitizer* dengan konsentrasi alkohol minimal 70% di tempat-tempat yang diperlukan, seperti pintu masuk, ruang rapat, pintu lift, dan lain-lain.
6. Menerapkan *physical distancing* dalam semua aktivitas kerja. Pengaturan jarak antar pekerja minimal 1 meter pada setiap aktivitas kerja, dengan mengadakan pengaturan meja kerja atau *workstation*, pengaturan kursi saat di kantin, dan lain-lain.

## 2.2 Cara Beraktivitas Selama Pembatasan Kegiatan Masyarakat

Berikut adalah hal-hal penting yang perlu diketahui untuk menghadapi pembatasan kegiatan:

### a. Saat harus keluar rumah dan kembali lagi ke rumah

Penerapan pembatasan kegiatan akan membuat seluruh masyarakat lebih longgar untuk keluar rumah. Namun, mengingat pandemi Covid-19 varian Omicron masih berlangsung, masyarakat harus tetap menerapkan langkah pencegahan dasar kapan pun dan di mana pun kita berada.

Selain itu, kita jangan memaksakan diri untuk keluar rumah saat sedang tidak *fit*. Bila keperluan sudah selesai beraktivitas, segera kembali ke rumah. Sesampainya di rumah, langsung lakukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Buka alas kaki sebelum masuk ke dalam rumah.
2. Semprotkan disinfektan pada alas kaki maupun peralatan yang kamu gunakan.
3. Cuci tangan dengan air dan sabun.
4. Lepaskan pakaian yang dikenakan dan segera masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup.
5. Mandi dan berganti pakaian bersih sebelum bersantai atau berkumpul dengan keluarga.

### b. Sewaktu menggunakan transportasi umum

Bila kita harus bepergian ke suatu tempat dan menggunakan transportasi umum, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selain menerapkan langkah pencegahan dasar. Untuk memudahkan kita dalam menjaga kebersihan tangan, bawalah selalu *handsanitizer*. Jangan menyentuh wajah dengan tangan yang belum dibersihkan dan pastikan kamu membawa botol minum agar tetap terhidrasi selama perjalanan.

Penting untuk diingat selama berada di dalam transportasi umum harus mengurangi interaksi dan menjaga jarak setidaknya 1 meter dengan penumpang lain. Bila hal ini tidak memungkinkan, sebaiknya jangan menggunakan transportasi umum.

### c. Selama bekerja di kantor

Dimulainya pembatasan kegiatan akan membuat para pegawai/karyawan kembali bekerja di kantor secara bertahap setelah beberapa bulan bekerja dari rumah. Agar tetap aman dan terhindar dari virus Corona di tempat kerja, kita perlu menerapkan *physical distancing* dalam setiap kegiatan di kantor.

Ketika beraktivitas di meja kerja ataupun saat rapat, pastikan jarak antarkursi minimal 1 meter. Bila ada rekan kerja yang duduk dengan jarak kurang dari 1 meter, jangan ragu untuk menegur dan mengingatkannya agar menjaga jarak, begitu juga saat makan siang. Jika sebelumnya kita terbiasa makan di kantin, sementara ini usahakan untuk selalu membawa bekal dari rumah agar kita tidak perlu ke tempat yang ramai untuk membeli makanan. Saat makan siang bersama di kantor pun tetap jaga jarak

dengan rekan-rekan sekantor. Bila kita sakit, mintalah izin untuk tidak masuk kerja atau bila memungkinkan bekerjalah dari rumah dulu untuk sementara waktu.

#### **d. Ketika berbelanja**

Bila kita harus berbelanja membeli bahan makanan, kemungkinan kamu akan bertemu dengan banyak orang. Ingat, selalu terapkan physical distancing. Batasi menyentuh barang-barang di toko maupun di tempat umum. Setelah menyentuh barang-barang tersebut, jangan menyentuh wajah atau barang-barang pribadi, misalnya tas dan handphone, sebelum mencuci tangan dengan tujuan untuk mengurangi risiko terkontaminasi virus Corona.

Selain itu, usahakan untuk tidak berlama-lama saat belanja. Catat barang-barang apa saja yang perlu dibeli dan langsung ke kasir ketika semua sudah Anda dapatkan. Hal ini pun berlaku bila kita makan di restoran. Ketika makan, kita harus melepas masker. Pilih tempat makan dengan ventilasi yang baik agar ada pertukaran udara di tempat tersebut. Ingat, selalu jaga jarak dengan orang lain, termasuk pramusaji, pengunjung lain, dan kasir. Sewaktu membayar, gunakan metode pembayaran nontunai untuk mencegah kontaminasi. Jika tidak memungkinkan, pastikan untuk langsung mencuci tangan setelah memegang uang ataupun kartu.

#### **e. Ketika berbelanja online atau memesan makanan online**

Sejak pandemi Covid-19, belanja *online* makin banyak diminati, karena orang bisa berbelanja dengan mudah tanpa harus keluar rumah. Melalui belanja online, kita bisa membeli makanan, minuman, atau barang yang dibutuhkan meskipun hampir seluruh mall dan pusat perbelanjaan tutup selama PSBB. Meski begitu, ada beberapa hal yang harus kamu perhatikan, yaitu:

1. Hindari kontak langsung dengan kurir. Bila perlu, kenakan masker saat bertransaksi.
2. Upayakan untuk membayar barang belanjaan dengan secara nontunai untuk meminimalkan interaksi dengan kurir.
3. Sediakan tempat khusus bagi kurir menaruh barang pesananmu, agar kamu tidak perlu bertemu langsung atau bersentuhan dengan kurir ketika menerima barang.
4. Buka bungkus paket di luar rumah dan segera buang bungkusnya di tempat sampah atau semprot bungkus paket dengan disinfektan sebelum membawanya masuk ke dalam rumah.
5. Untuk makanan, jangan menyemprotkan disinfektan ke bungkusnya. Cukup buka dan buang bungkusnya, lalu pindahkan makanan ke piring. Jangan makan makanan langsung dari wadahnya.
6. Setelah membuka kemasan paket barang atau makanan, langsung cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

#### **f. Ketika membutuhkan layanan kesehatan**

Berkonsultasi langsung dengan dokter di rumah sakit, lebih baik gunakan fasilitas telemedicine. Kita bisa menggunakan aplikasi ALODOKTER untuk berkonsultasi dengan dokter umum maupun dokter spesialis.

Kita dapat membuat janji konsultasi dengan dokter di rumah sakit melalui aplikasi ALODOKTER jika memang memerlukan pemeriksaan atau penanganan langsung dari dokter. Berkonsultasi secara online lewat aplikasi kesehatan dinilai lebih aman untuk mencegah penularan virus Covid-19 varian Omicron, khususnya bagi orang-orang dengan penyakit yang rentan terkena Covid-19 varian Omicron, seperti diabetes atau penyakit jantung.

Jika kita memiliki bayi yang harus menjalani imunisasi atau sedang hamil dan perlu memeriksakan kehamilan, ikuti panduan imunisasi dan pemeriksaan kehamilan yang dianjurkan oleh dokter selama pandemi Covid-19 ini. Kendati kehidupan dengan pembatasan kegiatan telah dicanangkan oleh pemerintah, bukan berarti virus Corona telah hilang dan tidak lagi menjadi ancaman. Oleh karena itu, tetap harus memperkuat daya tahan tubuh dengan memerhatikan asupan nutrisi dan cairan, serta menerapkan pola hidup sehat, seperti beristirahat yang cukup, rutin berolahraga, mengelola stres dengan baik, serta tidak merokok.

Penting untuk diingat, jangan memaksakan diri untuk keluar rumah bila sedang tidak sehat, apalagi jika kamu mengalami gejala Covid-19 varian Omicron, seperti demam, sakit kepala, batuk, pilek, sakit tenggorokan, kelelahan. Segera lakukan isolasi mandiri. Dengan begitu, kita turut melindungi orang lain dari risiko terpapar virus Corona.

Berikut ini adalah beberapa tips perilaku menghadapi pembatasan kegiatan Covid-19 varian Omicron antara lain :

**a). Selamatkan keluarga;**

Berikan penjelasan kepada seluruh keluarga terutama lansia dan anak anak perihal kondisi pembatasan kegiatan dan perilaku apa yang harus dibiasakan dan dilakukan dalam menghadapinya.

**b). Patuhi Protokol Kesehatan;**

Pada saat kita berkunjung dan bekerja di Mall, Kantor, Tempat Kerja, Pasar, Tempat Wisata, dan Fasilitas Umum lainnya akan menerapkan protokol kesehatan terkait dengan Pandemi Covid-19 varian Omicron; dengan cara patuhi dan ikuti protokol kesehatan untuk menghindari hal hal yang tidak diinginkan. Beberapa protokol kesehatan; misalnya : Cuci Tangan, Cek Suhu Tubuh, Keharusan Memakai Masker; Menjaga Jarak; dll.

**c). Memakai Masker;**

Selalu mengenakan masker kain jika keluar rumah, dan mencucinya secara rutin sehabis digunakan atau membuangnya ditempat yang aman. Dengan selalu mengenakan masker, diharapkan dapat memperlambat dan mencegah penyebaran virus dari satu orang ke orang lain. Selalu mengasumsikan bahwa masker sehabis pakai adalah kotor dan harus dicuci atau dibuang.

**d). Kebersihan Tangan;**

Selalu rutin membersihkan tangan secara menyeluruh dengan alkohol atau cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan gosok tangan berbasis alkohol dapat membunuh virus yang kemungkinan menempel ditangan di masa pembatasan kegiatan ini. Jika perlu mambawa handsanitizer dengan kandungan 70 persen alkohol jika akan berpergian. Gunakan hand sanitizer setelah beraktivitas atau setelah melakukan hal apa pun; sebelum tangan menyentuh barang pribadi atau wajah.

**e) Menjaga Jarak;**

Selalu mempertahankan jarak dengan orang lain minimal 1,5 meter. Pada saat seseorang batuk, bersin, atau berbicara, dan mengeluarkan droplet dari hidung atau mulut mereka yang mungkin mengandung virus. Jika terlalu dekat, ada kemungkinan terhirupnya droplet yang didalamnya mungkin ada virus Covid-19 varian Omicron.

**f) Menjauhi Kerumunan;**

Selalu menghindari pergi ke tempat ramai dan kerumunan. Di tempat ramai atau kerumunan kemungkinan besar ada seseorang atau lebih yang telah terkontaminasi virus, dan dapat menularkannya kepada yang lain.

**g) Hindari Menyentuh Wajah;**

Upaya untuk selalu ingat untuk menghindari menyentuh wajah, mata, hidung dan mulut. jika tangan telah menyentuh permukaan benda, meja, kursi, pintu, dll, maka virus dapat menempel. Tangan yang telah terkontaminasi dapat memindahkan virus ke mata, hidung, atau mulut yang selanjutnya, virus dapat masuk ke tubuh dan terjadi infeksi.

**h) Etika Batuk dan Bersin;**

Selalu ingatkan pihak lain perihal menjaga kebersihan termasuk etika bersin dan batuk, untuk menutupi mulut dan hidung dengan siku atau tissue (selalu membuang tissue kotor dengan aman).

**i) Hati hati dengan Alat Pembayaran;**

Selalu asumsikan bahwa virus bisa menempel pada alat pembayaran (uang tunai); sehingga selalu waspada padaa menerima uang kembalian; jika perlu masukkan kedalam plastik dan disterilkan setelah dirumah. Atau jika perlu gunakan metode pembayaran tanpa menggunakan uang tunai; misalnya kartu debit, dll. Selalu ingat untuk membersihkan tangan dengan sabun *atau hand sanitizer* setelah menyentuh uang tunai, untuk menghindari terpapar virus yang berasal dari uang tunai.

**j). Pola Hidup Sehat;**

Upayakan selalu menjalani Pola Hidup Sehat; perilaku hidup sehat dan bersih, konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, aktifitas fisik (olahraga), pola tidur yang baik, hindari stress, dan lakukan etika batuk dan bersin. Jangan melakukan aktifitas fisik yang terlalu berat dan membuat tubuh terlalu lelah, karena tubuh akan menjadi lebih mudah terpapar penyakit.

**k). Gunakan Peralatan Milik Sendiri;**

Jika harus keluar rumah dalam jangka waktu agak lama; upayakan menggunakan peralatan milik sendiri misalnya : peralatan makan, peralatan sholat, dll. Upayakan untuk tidak berlama lama ditempat

yang memiliki permukaan yang rawan ditemplei droplet misalnya : meja umum, tempat duduk umum, dll. Berhati-hati tentang kemungkinan menempel virus pada permukaan benda yang ada disekitar kita.

#### I). Fasilitas Telemedicine & Transportasi Publik;

Manfaatkan fasilitas telemedicine dan hindari transportasi publik yang ramai; bersabar atau mencari alternatif lain. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien Covid-19 varian Omicron.

Tips tersebut hanya beberapa dari perilaku penting yang harus dilakukan (beradaptasi) dalam masa pembatasan kegiatan, dimana pandemi Covid-19 khususnya varian Omicron masih tetap ada. Upayakan untuk selalu mencari informasi terbaru dan terpercaya tentang perkembangan Pandemi Covid-19 varian Omicron; untuk melindungi diri dan keluarga. Berikut ini rekomendasi dari Kementerian Kesehatan RI agar terhindar dari Covid-19 varian Omicron selama di tempat kerja :

1. Saat tiba, segera mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
2. Gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol lift
3. Tidak berkerumun dan menjaga jarak di lift dengan posisi saling membelakangi.
4. Untuk sementara tidak menggunakan absensi *finger print*
5. Bersihkan meja/area kerja dengan desinfektan.
6. Upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area kerja, gunakan *hand sanitizer*.
7. Tetap menjaga jarak dengan rekan kerja minimal 1 meter.
8. Usahakan aliran udara dan sinar matahari masuk ke ruang kerja.
9. Biasakan tidak berjabat tangan.
10. Masker tetap digunakan.
11. Selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ditempat kerja.

Tips perilaku dalam melaksanakan pembatasan kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Tips Perilaku Pada Masa Pembatasan Kegiatan

### 2.3 Panduan Adaptasi Di Sektor Jasa Dan Perdagangan Pada Masa Pembatasan Kegiatan

Aturan Adaptasi bagi penyelenggara sektor jasa dan perdagangan diatur dalam Surat Edaran Menteri Kesehatan Nomor HK.02.01/MENKES/335/2020 tentang Protokol Pencegahan Penularan Covid-19 di Tempat Kerja Sektor Jasa dan Perdagangan (Area Publik) dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha. Masyarakat umum perlu mengetahui protokol ini karena masyarakat juga dapat melihat apakah penyelenggara jasa telah menerapkan aturan pencegahan penularan Covid-19 khususnya varian Omicron.

Berikut beberapa Adaptasi pada sektor Jasa dan Perdagangan yang ditetapkan Menteri Kesehatan yaitu :

#### a. Bagi penyelenggara/pelaku usaha sektor jasa dan perdagangan

1. Melakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala di area kerja dan area publik

2. Menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai dan mudah diakses oleh pekerja dan konsumen/pelaku usaha
3. Memastikan pekerja memahami perlindungan diri dari penularan Covid-19 varian Omicron dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
4. Pengecekan suhu badan bagi seluruh pekerja sebelum mulai bekerja dan konsumen atau pelaku usaha di pintu masuk. Pekerja dengan suhu >37,30 derajat Celcius setelah dua kali pemeriksaan dengan jarak lima menit, tidak diperkenankan masuk dan diminta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.
5. Mewajibkan pekerja dan pengunjung menggunakan masker
6. Melakukan pembatasan jarak fisik minimal 1 meter.
7. Mencegah kerumunan.

**b. Bagi pekerja/konsumen, yang dapat dilakukan adalah :**

1. Pastikan dalam kondisi sehat sebelum berangkat bekerja. Pekerja yang mengalami gejala seperti demam/batuk/pilek/sakit tenggorokan disarankan untuk tidak masuk bekerja dan memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan jika diperlukan.
2. Jaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, atau menggunakan *handsanitizer*.
3. Hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut.
4. Tetap memperhatikan jaga jarak/*physical distancing* minimal 1 meter saat berhadapan dengan pelaku usaha atau rekan kerja pada saat bertugas.
5. Menggunakan pakaian khusus kerja dan mengganti pakaian saat selesai bekerja.
6. Gunakan masker saat berangkat dan pulang dari tempat kerja serta selama berada di tempat kerja.
7. Segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah. Bersihkan *handphone*, kacamata, tas, dan barang lainnya dengan cairan desinfektan.

**c. Bagi Konsumen/Pelanggan**

1. Selalu menggunakan masker selama berada di area publik
2. Jaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer*.
3. Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung dan mulut.
4. Tetap memperhatikan jaga jarak/*physical distancing* minimal 1 meter dengan orang lain.

Berbagai hal yang harus dipersiapkan untuk melakukan kebiasaan adaptasi baru dalam kegiatan kita adalah persiapkan mental untuk menerima segala perubahan kebiasaan yang akan terjadi. Semua orang diminta berperilaku hidup sehat dan memperhatikan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 varian Omicron yang selama ini sering didengungkan. Protokol pencegahan itu di antaranya:

- Menggunakan masker dengan benar
- Menjaga jarak fisik
- Mencuci tangan
- Hindari tempat ramai, ruang tertutup dengan ventilasi buruk
- Menghindari kerumunan
- Mengurangi mobilitas yang tidak mendesak
- Segeralah vaksinasi
- Menjaga imunitas dengan istirahat cukup, aktivitas fisik dan lainnya

## **2.4 Kolaborasi Pemerintah dan Masyarakat Dalam Mengatasi Pandemi Covid-19 Varian Omicron Melalui Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan**

Upaya menghadapi pandemi Covid-19 sudah dilakukan. Menjadi pertanyaan, sampai kapan masyarakat dengan berbagai sektor kehidupannya harus hidup dalam masa ketidakpastian, ketidaknyamanan dan ketidakamanan akibat Covid-19 khususnya varian Omicron yang saat ini sedang merebak.

Menjawab situasi dan kondisi yang terjadi saat ini, tatanan kehidupan normal baru menjadi alternatif *exit strategy* yang harus dilaksanakan seluruh masyarakat. Kerentanan sosial menyebabkan

ketahanan masyarakat (*community resilience*) mengalami guncangan (*shock*) akibat pandemi Covid-19. Dampak kerentanan sosial menyebabkan sebagian masyarakat melakukan tiga tindakan yang saling terkait, yaitu tindakan apatis, tindakan irasional, dan tindakan kriminal. Tindakan apatis bisa kita lihat pada tindakan masyarakat yang tidak peduli dengan instruksi pemerintah untuk menjalankan protokol kesehatan. Tindakan irasional artinya, tidak sedikit masyarakat meyakini pelbagai bahan obat dan metode pencegahan agar tidak terkena Covid-19 khususnya varian Omicron. Tindakan kriminal dilakukan karena sulitnya memenuhi kebutuhan akibat sulit mencari mata pencaharian, terjadi PHK, kondisi ekonomi, rendahnya daya beli masyarakat dan semakin rendahnya kohesi sosial. Untuk mempertahankan kelangsungan hidup bagi masyarakat yang tidak memiliki akses kapital dengan baik, maka jalan singkat yang beresiko dilakukannya berupa tindakan kriminal dan *behavior social deviation*.

Pandemi Covid-19 tentu membuat pemasukan negara menjadi berkurang, sementara negara harus melindungi dan meminimalisir dampak pandemi Covid-19 varian Omicron pada warga negaranya. Pandemi Covid-19 khususnya varian Omicron dianggap menjadi beban anggaran negara dengan berbagai program jaring pengaman sosialnya. Namun dalil beban negara ini, bukan menjadi alasan untuk mengurangi kewajiban kepada warga negaranya. Sudah merupakan kewajiban negara berdasarkan konstitusi untuk menjamin dan melindungi setiap warga negaranya dari pelbagai ancaman, salah satunya pandemi Covid-19 varian Omicron yang melanda seluruh dunia.

Pembatasan kegiatan harus direncanakan secara komprehensif. Sebab penerapan pembatasan kegiatan seperti pisau bermata dua, bisa mengurai masalah dan sebaliknya menambah masalah. Protokol kesehatan dapat dengan mudah dirumuskan, namun belum tentu realitas pelaksanaannya dilapangan mudah dilakukan. Untuk itu berbagai kajian multidisiplin ilmu perlu dilaksanakan secara komprehensif yang dijadikan menjadi dasar kebijakan pemerintah dalam menerapkan pembatasan kegiatan.

Hal yang perlu dipertimbangkan oleh pemerintah saat ini dalam menerapkan kebijakan pembatasan kegiatan, adalah seperti apa aktivitas kehidupan masyarakat yang sesuai protokol kesehatan; bagaimana kemampuan negara dalam melakukan pengawasan; bagaimana tingkat manfaat dan kerugian dari kebijakan ini; bagaimana tingkat kesadaran dan disiplin masyarakat; bagaimana sarana dan prasarananya; bagaimana pola manajemennya; dan bagaimana tindakan responsif saat terjadi peningkatan kasus Covid-19 varian Omicron.

Mengubah cara pandang masyarakat atas situasi dan kondisi yang terjadi saat ini, harus terus dilakukan. Sarana dan prasarana mutlak disediakan. Sumber ekonomi bagi masyarakat perlu dicarikan alternatifnya. Jaring pengaman sosial harus tetap konsisten dijalankan. Tidak hanya pemerintah, tetapi masyarakat pun harus menjalankan protokol kesehatan yang sudah ditetapkan. Jika tidak ada kolaborasi, kasus terinfeksi Covid-19 varian Omicron akan semakin parah peningkatannya seperti yang diprediksi oleh para ahli kesehatan. Agar terbangun kolaborasi, pemerintah sebagai aktor utama harus komit dan konsisten dalam menjalankan perannya. Kebijakan pemerintah harus berorientasi kepada masalah (*problem-oriented*) dan berorientasi kepada tindakan (*action-oriented*) serta *problem solving*.

Untuk meningkatkan rasa kepercayaan antar aktor (pemerintah dan masyarakat), dalam pemenuhan perlindungan sosial, jaminan sosial, maupun pelayanan sosial mutlak diperlukan kolaborasi antara masyarakat dan pemerintah. Masyarakat akan merasa aman dan bersedia berkolaborasi karena Negara dan pemerintah hadir dan peduli terhadap fenomena sosial Covid-19 varian Omicron. Jangan saling menyalahkan apabila kolaborasi tidak terbangun maksimal, sebab apabila masyarakat saja yang memikirkan nasibnya karena merasa tidak aman (*insecure*) dalam situasi dan kondisi pandemi saat ini akan tidak baik. Mereka harus memikirkan bagaimana upaya untuk memenuhi kebutuhan pokok hidup keluarganya, bagaimana membayar hutang piutang, dan lain sebagainya. Untuk itu negara dan pemerintah harus hadir dalam menangani masalah ini secara komperhensif, karena negara memiliki banyak akses sumber daya. Kebijakan publik yang dirumuskan oleh pemerintah harus berpihak pada situasi dan kondisi masyarakat, bukan justru menambah beban masyarakat. Negara harus membangun kepercayaan, kolaborasi dengan masyarakat.



## SIMPULAN

1. Pandemi Covid-19 varian Omicron yang terjadi akhir-akhir ini membawa krisis multidimensi dalam berbagai kehidupan masyarakat dunia dan Indonesia.
2. Pandemi Covid-19 varian Omicron telah ditangani oleh pemerintah Indonesia melalui berbagai kebijaksanaan berupa *lock down*, PSBB, pembatasan dalam skala terbatas, *social distancing* dan memberlakukan protokol kesehatan namun sampai saat ini belum dapat mengurangi korban Covid-19 khususnya varian Omicron di Indonesia.
3. Untuk memperbaiki kondisi ekonomi dan mengatasi berbagai kerawanan sosial pemerintah dan masyarakat secara terintegrasi berkolaborasi melaksanakan protokol kesehatan dan pembatasan kegiatan.
4. Dalam pelaksanaan pembatasan kegiatan agar dapat berhasil secara maksimal pemerintah dan masyarakat serta *stake holder* harus berkolaborasi, sehingga adaptasi kehidupan baru dapat terlaksana secara efektif dan efisien.
5. Dalam masa pembatasan kegiatan ini, masyarakat melaksanakan dan harus beradaptasi dengan cara beraktivitas yang baru, memedomani pola hidup sehat, berpedoman kepada Menteri Kesehatan, melaksanakan *social distancing* dan beradaptasi terhadap kebiasaan pada seluruh sektor kehidupan.

## SARAN

1. Hendaknya seluruh lapisan masyarakat dan pemerintah dengan penuh kesadaran dan konsisten melaksanakan protokol kesehatan dan kegiatan lainnya yang mendukung upaya mengatasi penyebaran Covid-19 varian Omicron ini di tengah keluarga, masyarakat, pekerjaan, dan aktivitas lainnya.
2. Seluruh masyarakat seharusnya dalam melaksanakan pembatasan kegiatan, tetap mengikuti aturan yang telah ditetapkan pemerintah seperti melaksanakan *social distancing*, mencuci tangan, mengurangi mobilitas, serta vaksinasi sehingga penyebaran Covid-19 varian Omicron tidak terjadi secara massif ditengah-tengah kehidupan masyarakat.
3. Seluruh masyarakat membiasakan pola hidup sehat, teratur, bersih, mengkonsumsi asupan gizi yang seimbang dan menghindari diri dari berbagai tempat yang dianggap potensial dan massif sebagai penyebaran Covid-19 varian Omicron.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nya kami Dosen dan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Sekolah Pascasarjana USI dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pembatasan Kegiatan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Varian Omicron Bagi Masyarakat Kecamatan Siantar Sitalasari” berlangsung dengan baik sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang perlunya melaksanakan protokol kesehatan secara ketat dan ditindaklanjuti dengan pembatasan kegiatan masyarakat di masa pandemic Covid-19 khususnya varian baru yang saat ini sedang menyebar di tengah-tengah masyarakat yaitu varian Omicron. Kegiatan sosialisasi pembatasan kegiatan masyarakat ini dapat berlangsung dengan baik berkat adanya dukungan dan bantuan dari seluruh aparat kelurahan dan masyarakat yang bermukim di Kecamatan Siantar Sitalasari. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh aparat kelurahan dan seluruh masyarakat yang telah berkenan mengikuti sosialisasi tersebut. Semoga kegiatan ini bermanfaat bagi seluruh masyarakat sehingga pandemic Covid-19 khususnya varian Omicron ini dapat dibatasi dan roda ekonomi masyarakat dapat berlangsung semakin normal. Sekian dan terimakasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Blair, R. A., Morse, B. S., & Tsai, L. L. (2017). *Public health and public trust: Survey evidence from the Ebola Virus Disease epidemic in Liberia*. *Social Science & Medicine*, 89-97.
- Bryant, C. D., & Peck, D. L. (2007). *21st Century Sociology: A Reference Handbook*, Volume 1. SAGE.
- Kahn, K. (2006). *Dying to make a fresh start: Mortality and health transition in a new South Africa*. *Umea University Medical Dissertations*. Umea, Swedia: Umea University.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017, Agustus). Peta Jalan: Generasi Emas Indonesia 2045. Indonesia: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Mogilski, J. K. (2016). *Social Darwinism. Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science. Swiss: Springer Interantional Publishing Switzerland.*
- Omran, A. R. (2005). *The Epidemiologic Transition: A Theory of the Epidemiology of Population Change. The Milbank Quarterly, 731-757.*
- Randolph, H. E., & Barreiro, L. B. (2020). *Herd Immunity: Understanding COVID-19. Immunity, 737-741.*
- Peraturan Menteri Perhubungan No.41/2020. (2020). Perubahan Atas Peraturan Menteri Perhubungan Nomor PM 18 Tahun 2020 Tentang Pengendalian Transportasi Dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Menteri Perhubungan Indonesia.
- Romdiati, H., & Noveria, M. (2006). Mobilitas Penduduk Antardaerah Dalam Rangka Tertib Pengendalian Migrasi Masuk Ke Jakarta. *Jurnal Kependudukan Indonesia* , 1328.
- Sampurno, M. B., Kusumandyoko, T. C., & Islam, M. A. (2020). Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat, dan Pandemi COVID-19. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syari*, 529-542.
- Shuja, K. H., Aqeel, M., Jaffar, A., & Ahmed, A. (2020). COVID-19 Pandemic and Impending Global Mental Health Implications. *Psychiatria Danubina*, 32-35.
- Suryahadi, A., Izzati, R. A., & Suryadarma, D. (2020). The Impact of COVID-19 Outbreak on Poverty; An Estimation for Indonesia. Jakarta: The SMERU Institute.
- Surat Edaran No.12/2020. (2020). Pemulihan Aktivitas Perdagangan Selama COVID19 dan New Normal. Indonesia: Kementerian Perdagangan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2011). Global status report on communicable diseases 2010. Italy: World Health Organization.*
- World Health Organization. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report-10. World Health Organization.*