

# Perilaku Hidup Sehat Kunci Pencegahan Virus Corona

Tuesday, 03 Maret 2020 WIB, Oleh: Satria



Konfirmasi dua kasus COVID-19 di Indonesia cukup menggemparkan masyarakat dan bahkan menimbulkan ketakutan bagi berbagai kalangan. Ketakutan ini memicu masyarakat untuk melakukan berbagai tindakan impulsif seperti memborong masker dan barang-barang kebutuhan pokok.

Koordinator tim respons COVID-19 UGM, dr. Riris Andono Ahmad, MPH, PhD mengungkapkan bahwa kunci pencegahan penularan virus ini terletak pada perilaku hidup sehat yang sebenarnya telah kerap dikampanyekan sebelum kemunculan virus ini, seperti mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, serta olahraga dan istirahat yang cukup.

“Kami mengimbau masyarakat untuk tetap tenang menyikapi kejadian ini mengingat COVID-19 bisa dicegah,” ungkapnya dalam konferensi pers yang digelar Selasa (3/3) di Gedung Pusat UGM.

Terkait tindakan masyarakat yang memborong masker untuk mencegah penularan, ia menegaskan bahwa masyarakat umum yang dalam kondisi sehat tidak perlu mengenakan masker, karena virus ini tidak menular melalui udara secara langsung.

Penularan virus terjadi melalui droplet atau cairan tubuh yang bisa terpercik pada seseorang atau pada benda-benda di sekitarnya pada jarak 1-2 meter melalui batuk atau bersin. Karena itu, penggunaan masker diperlukan justru oleh orang yang sakit untuk mencegah percikan tersebut.

“Jadi secara umum penyakit ini lebih banyak menular melalui model penularan seperti itu. Karena itu, penyakit ini lebih efektif dicegah dengan cuci tangan dengan sabun antiseptik atau cairan pembersih tangan yang berbasis alkohol,” imbuhnya.

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2 dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan, atau diare.

Satu dari enam orang yang terinfeksi akan mengalami gejala sakit yang berat hingga kesulitan bernafas, dan sebagian besar penderita yang mengalami keparahan adalah orang berusia lanjut dan memiliki riwayat penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung, atau diabetes.

Riris menambahkan, dibandingkan dengan beberapa penyakit yang juga disebabkan oleh virus corona, seperti SARS dan MERS-Cov, COVID-19 memiliki tingkat fatalitas yang lebih rendah, yaitu sekitar 2 persen, jauh lebih rendah dibandingkan dengan SARS yang bisa mencapai 10 persen.

Di samping itu, sistem kesehatan Indonesia dinilai cukup mumpuni untuk mendeteksi dan menangani penyakit ini, sehingga masyarakat tidak perlu panik.

“Dengan ditemukannya kasus yang terkonfirmasi kemarin, itu menunjukkan bahwa kapasitas deteksi sistem kesehatan kita cukup mumpuni, dan pemerintah juga sudah menyiapkan 100 rumah sakit di Indonesia untuk menangani kasus-kasus COVID-19,” jelasnya.

Dalam kesempatan yang sama, pakar mikrobiologi FKKMK UGM, Prof. dr. Tri Wibawa, Ph.D, Sp.MK, menerangkan bahwa banyak virus yang bisa dilawan dengan kekebalan tubuh. Di samping konsumsi makanan sehat ataupun tanaman obat yang mampu meningkatkan sistem imun, olahraga, istirahat cukup, serta pengelolaan stres juga menjadi hal yang tidak kalah penting.

UGM sendiri telah mengeluarkan surat edaran yang mengimbau seluruh sivitas UGM untuk secara aktif melakukan upaya kewaspadaan di unit kerja serta melakukan perilaku hidup sehat, di samping melakukan langkah pencegahan seperti menangguhkan perjalanan ke luar negeri, terutama negara-negara yang terdampak COVID-19, serta beberapa imbauan lainnya.

Pembentukan tim respons sebagai satuan tugas khusus juga menjadi salah satu upaya UGM untuk melindungi sivitas UGM maupun masyarakat sekitar UGM terhadap ancaman penyakit.

“Tahun lalu kami sudah meluncurkan program Health Promoting University, dan salah satu yang menjadi perhatian adalah literasi kesehatan. Karena ini menimbulkan kepanikan, UGM membentuk satgas di mana dari direktorat kemitraan dan urusan internasional, FKKMK, maupun tim HPU akan berkoordinasi,” ucap Wakil Rektor UGM Bidang Sumber Daya Manusia dan Aset, Prof. Dr.Ir. Bambang Agus Kironoto.

Penulis: Gloria

Foto: Vino & freepik.com

---

## Berita Terkait

- [Masyarakat Diminta Tidak Panik Hadapi Virus Corona](#)
- [Menkes Terawan Sebut Kampus Sehat Berperan Cegah Penyebaran Covid-19](#)
- [Dokter RSA UGM Sebut Masker Scuba Tak Efektif Lindungi dari Virus Covid-19](#)
- [450 Siswa SD di Sewon Kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun](#)
- [Pakar UGM: Covid-19 Jarang Menular Lewat Mata](#)