

Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan

Esai-Esai pada Masa Pandemi



Editor
Mira Mirnawati

Elizabeth Ari Setyarini | Ellen Theresia | Efnie Indriane | Ely Satiyah Rosali | Fifie Nurofia | Gianti Gunawan
C. M. Indah Soca R. Kuntari | Ira Adelina | Jane Savitri | Ridawati Sulaeman | Helianny Kiswantomo | Ria Wardani
Lita Lyvia Saleh | Sedarnawati Yasni | Tatik Raisawati | Ismaniar | Meilani Rohinsa | Noor Alfulaila | Nashrullah Pettalolo
Stefani Lily Indarto | Henny Suharyati | Elliati Djakaria | I Nyoman Natanael | Akhlis Nur Fu'adi | Isabella Isthipraya Andreas
Ratna Widiastuti | Rosida Tiurma Manurung | Seriwati Ginting | Yuspendi | Jordy Satria Widodo | Karna Mustaqim
Eko Sumartono | Aries Abbas | Netty Nurdiyani | Sasongko | Olga Catherina Pattipawaej | Mansur | Maya Malinda



Memeluk Bumi,

Menebarkan Kebahagiaan

(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

Elizabeth Ari Setyarini dkk.

Memeluk Bumi, Menebarkan Kebajikan

(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

ideas
PUBLISHING

IP.031.08.2021

**Memeluk Bumi, Menebarkan Kebajikan
(Esai-Esai pada Masa Pandemi)**

Elizabeth Ari Setyarini, Ellen Theresia, Efnie Indrianie, Ely Satiyasih Rosali, Fifie Nurofia, Gianti Gunawan, C. M. Indah Soca R. Kuntari, Ira Adelina, Jane Savitri, Ridawati Sulaeman, Helianny Kiswantomo, Ria Wardani, Lita Lyvia Saleh, Sedarnawati Yasni, Tatik Raisawati, Ismaniar, Meilani Rohinsa, Noor Alfulaila, Nashrullah Pettalolo, Stefani Lily Indarto, Henny Suharyati, Elliati Djakaria, I Nyoman Natanael, Akhlis Nur Fu'adi, Isabella Isthipraya Andreas, Ratna Widiastuti, Rosida Tiurma Manurung, Seriwati Ginting, Yuspendi, Jordy Satria Widodo, Karna Mustaqim, Eko Sumartono, Aries Abbas, Netty Nurdiyani, Sasongko, Olga Catherina Pattipawaej, Mansur, Maya Malinda

Pertama kali diterbitkan pada Agustus 2021

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN: 978-623-234-182-1

Penyunting : Mira Mirnawati

Penata Letak : Siti Khumaira Dengo

Ilustrasi Tata Letak : Freepik.com

Perancang Sampul : Ilham Djafar

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronis dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara — ix

KESEHATAN MENTAL..... 1

1. Mampukah Kita Hidup Berdampingan dengan *Covid-19*? — 3
— *Elizabeth Ari Setyarini*
2. Strategi Pengasuhan di Masa Pandemi — 11
— *Ellen Theresia*
3. Merawat Kesehatan Mental di Tengah Pandemi *Covid* — 21
— *Efnie Indrianie*
4. *Memento Mori*: Pandemi dan Mortalitas — 29
— *Ely Satiyasih Rosali*
5. Menjaga *Happiness* dalam Keluarga Saat Pandemi: Jadikan Keluargamu Surgamu — 35
— *Fifie Nurofia*
6. Memelihara Kesehatan Mental Karyawan di Masa Pandemi *Covid-19* — 43
— *Gianti Gunawan*
7. Menurunkan *Work-Family Conflict* dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Selama Bekerja dari Rumah — 55
— *C. M. Indah Soca R. Kuntari*
8. Melalui Pandemi dengan *Growth Mindset* — 61
— *Ira Adelina*
9. Menebarkan Cinta dan Didikan bagi Generasi Z pada Masa Pandemi — 67
— *Jane Savitri*
10. Hari Ini untuk Berjuang, Hari Esok untuk Menang — 77
— *Ridawati Sulaeman*
11. Merawat Luka, Melepaskan Duka, dan Meraih Asa: Menebarkan Kebaikan pada Masa Pandemi — 85
— *Heliany Kiswantomo*
12. Memeluk Bumi: Membangun Kesejahteraan Emosional dengan Media Semak-Semak — 93
— *Ria Wardani & Lita Lyvia Saleh*

TANAMAN HERBAL..... 103

13. Produksi Minuman Kesehatan
Berbahan Dasar Tanaman Herbal dan Rempah
dalam Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh — 105
— *Sedarnawati Yasni*
14. Mengatasi Gejala Serangan *Covid-19*
dengan Tanaman yang Berfungsi
sebagai *Immunomodulator* dan Anti-Inflamasi — 111
— *Tatik Raisawati*

PENDIDIKAN..... 119

15. Dukung Orang Tua Anak Usia Dini
Optimalkan Pendidikan Anak dari Rumah
di Masa Pandemi *Covid-19* — 121
— *Ismaniar*
16. Bersahabat dengan Stres
di Masa Pembelajaran Jarak Jauh — 127
— *Meilani Rohinsa*
17. Seni Mendidik Anak Berpikir Tumbuh
melalui Pola Asuh Keluarga dan Sekolah
di Era Pandemi — 133
— *Noor Alfulaila & Nashrullah Pettalolo*
18. Keberhasilan Berarti Bersinar bagi Orang lain — 143
— *Stefani Lily Indarto*
19. Literasi Digital untuk Guru Paud dalam Membantu
Pendampingan Belajar di Rumah (BDR) — 149
— *Henny Suharyati*
20. Berbagi Karya Seni Inspiratif
di Masa Pandemi *Covid-19* — 155
— *Elliaty Djakaria*
21. Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi
sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga — 161
— *I Nyoman Natanael*
22. Pendidikan Literasi Keagamaan — 173
— *Akhliis Nur Fu'adi*

MASALAH SOSIAL..... 183

23. Merangkul Realita, Menyembuhkan Jiwa:
Berkreasi di Tengah Pandemi *Covid-19* — 185
— *Isabella Isthipraya Andreas*
24. Menebar Kasih Melalui Silaturahmi di Masa Pandemi — 191
— *Ratna Widiastuti*

25. Menebarkan Kebaikan dengan Membangun Komunikasi Positif pada Masa Pandemi — 197
— *Rosida Tiurma Manurung*
26. Buka Hati: Ulurkan Tangan Mari Berbagi — 205
— *Seriwati Ginting*
27. Empati Penyintas di Tengah Mitigasi Bencana Siklon Tropis Seroja dan Pandemi *Covid-19* di NTT — 213
— *Yuspendi*
28. Antara Kuasa, Rasa, Cinta, dan Pandemi Manusia — 219
— *Jordy Satria Widodo*
29. Kebenaran Selalu Hadir Walaupun Tertutupi oleh Kepalsuan — 225
— *Karna Mustaqim*
30. Pengelolaan Sampah Berbasis *Biothree Envirosociopreneur* — 231
— *Eko Sumartono*
31. Sepeda dan Bersepeda di Tengah Masa Pandemi — 241
— *Aries Abbas*
32. Gotong Royong sebagai Realisasi Makna Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Sebuah Tinjauan Pragmatik) — 249
— *Netty Nurdiyani & Sasongko*
33. Ibu Pertiwi Memanggil di Masa Pandemi *Covid-19* — 255
— *Olga Catherina Pattipawaej*

EKONOMI..... 261

34. Ijtihad Ekonomi ala Madura Era Pandemi — 263
— *Mansur*
35. Berbagi Cara Mengelola Keuangan bagi Penguasa Mikro Kecil Menengah di Tengah Pandemi *Covid-19* — 273
— *Maya Malinda*

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara

Bapak dan Ibu yang budiman,

Syukur kepada Tuhan, *book chapter Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Esai-Esai pada Masa Pandemi)* telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan.

Kehadiran *book chapter* KaPIN ini dengan karya-karya lain yang dihasilkan bagaikan oasis di tengah padang pasir. Diharapkan para penulis saling bersinergi untuk turut andil dalam menyambut era *society 5.0* mendatang, yaitu menjadi penulis yang menginspirasi lewat karya yang dihasilkan dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas, terutama para peserta didik menjadi pembelajar sejati dalam konteks “merdeka belajar”.

Semoga keberadaan *book chapter* ini menjadi katalisator kita untuk terus berkarya sehingga kita menjadi insan yang berguna. Akhir kata, saya tutup dengan pesan yang disampaikan oleh Pramoedya Ananta Toer: “*Semua harus ditulis, apa pun. Jangan takut tidak dibaca atau tidak diterima penerbit. Yang penting, tulis, tulis, dan tulis. Suatu saat pasti berguna.*”
Sekian dan terima kasih.

Bandung, 9 September 2021
Ketua Umum KaPIN,

Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

"MASALAH SOSIAL"



Ibu Pertiwi Memanggil di Masa Pandemi *Covid-19*

Olga Catherina Pattipawaej

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: olga.pattipawaej@eng.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Di akhir tahun 2019, dunia diguncang oleh wabah virus *corona* yang menyebar dengan sangat cepat ke seluruh dunia. Pandemi *Covid-19* tidak luput melanda negeri tercinta, Indonesia. Penyebaran dan peningkatan jumlah yang terpapar terus bertambah. Pemerintah Indonesia mendorong untuk melakukan upaya dan mengambil kebijakan penanganan virus *corona*. Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* (2020) dibentuk untuk membantu pencegahan penyebaran *Covid-19* serta memastikan setiap kegiatan patuh terhadap protokol kesehatan, dan bagaimana menerapkan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di lingkungan kerja maupun di lingkungan bermasyarakat. Kegiatan preventif/pencegahan dan *tracing*/proses pelacakan dilakukan berupa tes swab antigen/rapid tes *antibody*, bahkan tes *Polymerase Chain Reaction* (PCR). Vaksinasi *Covid-19* merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam menangani masalah *Covid-19* (Kompas, 2021). Vaksinasi *Covid-19* bertujuan untuk menciptakan kekebalan kelompok (*herd immunity*) agar masyarakat menjadi lebih produktif dalam menjalankan aktivitas kesehariannya

(Medcom, 2021). Semua pihak perlu bersinergi dan berkolaborasi untuk dapat mempercepat program vaksinasi nasional sehingga kekebalan kelompok bisa tercapai.

B. Pembahasan

Tak dapat dipungkiri, sudah lebih dari satu tahun, pandemi *Covid-19* melanda Ibu Pertiwi. Pandemi ini telah menyebabkan banyak anak bangsa terpapar *Covid-19* dan terus mengalami peningkatan. Ibu Pertiwi sedang bersusah hati. Pemerintah Indonesia berupaya untuk menangani virus *corona* memerlukan sinergi dari semua bangsa Indonesia. Ibu Pertiwi saat ini memanggil untuk percepatan penanganan *Covid-19* di tanah air tercinta Indonesia.

Satuan Tugas penanganan *Covid-19* di Universitas Kristen Maranatha sebagai institusi pendidikan tinggi menjawab panggilan Ibu Pertiwi dalam membantu upaya pemerintah menangani virus *corona* ini. Edukasi terkait penanganan virus *corona* diberikan kepada semua *civitas academica*. Sarana dan Prasarana difasilitasi untuk memenuhi protokol kesehatan pencegahan *Covid-19*. Sosialisasi dan penerapan adaptasi kebiasaan baru dilaksanakan dan diperbaharui setiap bulan sesuai dengan arahan pemerintah. Surat Edaran Adaptasi Kebiasaan Baru tiap bulan diterbitkan sebagai rambu-rambu yang harus dipatuhi dalam melakukan pekerjaan di kampus dan di rumah serta dalam menerima pihak eksternal untuk tetap patuh terhadap protokol kesehatan.

Satuan Tugas penanganan *Covid-19* juga menyelenggarakan tes swab antigen untuk seluruh pegawai, *outsourcing* dan mahasiswa secara berkala.

Kegiatan preventif ini dilakukan dengan bersinergi dan berkolaborasi dengan Fakultas Kedokteran, Kelurahan dan Puskesmas Sukawarna. Tes swab antigen ini membantu proses pelacakan dengan memberikan surat pengantar ke puskesmas terdekat dari tempat tinggal bagi yang terpapar untuk melanjutkan tes PCR. Mayoritas yang terpapar *Covid-19* tidak dirawat di Rumah Sakit, cukup dengan menjalankan isolasi mandiri selama empat belas hari. Ruang kerja bagi yang terpapar ini dilakukan sterilisasi dengan penyemprotan disinfektan dan semua pegawai dalam satu unit kerja melakukan pekerjaan di rumah selama satu minggu. Satuan Tugas penanganan *Covid-19* juga memantau pelaksanaan isolasi mandiri bagi yang terpapar serta membantu pemberian makanan sehat dan vitamin. Tes swab antigen selalu dilaksanakan setelah terselenggaranya kegiatan dimana terjadi interaksi langsung dengan banyak orang. Tes swab antigen secara berkala ini juga sangat membantu untuk tetap patuh menjalankan protokol kesehatan. Kesadaran *civitas academica* terlihat dari setiap kegiatan tes swab antigen menunjukkan jumlah yang terpapar *Covid-19* hampir selalu tidak ada.

Satuan Tugas penanganan *Covid-19* di Universitas Kristen Maranatha juga menjawab panggilan Ibu Pertiwi untuk membantu program pemerintah dalam percepatan pemberian vaksin. Universitas Kristen Maranatha ditugaskan untuk melaksanakan vaksin sejak April 2021. Pada awalnya peserta vaksin di Universitas Kristen Maranatha adalah *civitas academica* Universitas Kristen Maranatha dan kemudian tenaga pendidik di kecamatan Sukajadi, masyarakat umum, bahkan pegawai dari

beberapa perusahaan swasta di Bandung dan sekitarnya. Vaksin diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bandung dan Polrestabes (Kepolisian Resor Kota Besar) Bandung dan berkoordinasi dengan kelurahan Sukawarna, kecamatan Sukajadi dan puskesmas di kecamatan Sukajadi, Polisi Sektor Sukajadi, PGRI dan Dinas Pendidikan Kota Bandung. Tim relawan dari Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Kristen Maranatha, Rumah Sakit Gigi dan Mulut Maranatha dan Rumah Sakit Unggul Karsa Medika terpanggil untuk program percepatan vaksin ini. Pelaksanaan vaksin di Universitas Kristen Maranatha ini mengalami beberapa perubahan prosedur untuk memastikan kepatuhan terhadap protokol kesehatan. Prosedur pelaksanaan vaksin ini dibuat dengan memanfaatkan teknologi sederhana. Pendaftaran untuk peserta vaksin menggunakan *google form* untuk mempermudah pendataan dan juga sesuai dengan kuota vaksin yang tersedia. Data nama dan nomor induk kependudukan sesuai dengan Kartu Tanda Penduduk serta nomor telepon genggam. Tim penunjang akan mengolah data peserta menggunakan sistem informasi sederhana berupa *worksheet excel* dan membagi waktu kedatangan peserta vaksin melalui layanan pesan singkat melalui telepon genggam. Pembagian waktu kedatangan peserta vaksin ini untuk menghindari kerumunan dan kepatuhan terhadap protokol kesehatan. Data peserta vaksin dalam *worksheet excel* ini memudahkan mulai dari pendaftaran, observasi, sampai proses mencetak kartu vaksin. Selain itu, aplikasi sederhana ini dapat menunjukkan jumlah peserta yang telah melakukan pendaftaran, jumlah peserta yang lebih dari 15 menit

masih menunggu di bagian observasi, jumlah peserta yang telah selesai melakukan proses vaksinasi sampai mendapatkan kartu vaksi, dan jumlah peserta vaksin setiap jamnya dalam waktu nyata. Aplikasi sederhana ini sangat membantu proses vaksinasi untuk jumlah peserta yang sangat banyak dan tetap mentaati protokol kesehatan serta memberikan rasa nyaman dan aman bagi peserta vaksin dan tim relawan. Beberapa awak media yang datang meliput pelaksanaan vaksin di Universitas Kristen Maranatha juga melihat bagaimana kelancaran proses vaksinasi dapat berjalan dengan sangat baik, didukung dengan tempat pelaksanaan yang luar biasa, serta pengaturan protokol kesehatan yang dilakukan dengan sangat baik. Testimoni positif terkait pelaksanaan vaksin massal di Universitas Kristen Maranatha memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat dan masyarakat tetap produktif.

C. Penutup

Ibu Pertiwi memanggil di saat pandemi *Covid-19*, tim relawan dengan sukarela terpanggil memenuhi panggilan Ibu Pertiwi. Upaya yang dilakukan tim relawan Universitas Kristen Maranatha berupa edukasi pencegahan *Covid-19*, adaptasi kebiasaan baru, pencegahan dan pelacakan melalui tes swab antigen, pemberian bantuan bagi yang terpapar *Covid-19*, serta melaksanakan program vaksinasi massal. Kegiatan vaksinasi dilaksanakan dengan penerapan patuh protokol kesehatan menjadi hal utama yang dilakukan, sehingga vaksin ini dapat menurunkan kesakitan dan kematian akibat *Covid-19*, mencapai kekebalan kelompok (*herd immunity*) untuk mencegah dan melindungi kesehatan

masyarakat, melindungi dan memperkuat sistem kesehatan secara menyeluruh, menjaga produktifitas dan meminimalkan dampak sosial dan ekonomi. Mari menyambut panggilan Ibu Pertiwi dengan berkolaborasi dan bersinergi, sehingga tanah air tercinta Indonesia merdeka dari *Covid-19*.

Daftar Rujukan

- Kompas.com. (2021). "Optimalisasi Vaksinasi *Covid-19*, Kemenkes Instruksikan Vaksinasi Tak Lagi Pandang Domisili." Diakses pada 25 Juni 2020 pukul 11.32 WIB. [<https://nasional.kompas.com/read/2021/06/25/11325261/optimalisasi-vaksinasi-Covid-19-kemenkes-instruksikan-vaksinasi-tak-lagi?page=all>]
- Medcom.id (2021). "Wakil Wali Kota Bandung Tinjau Vaksinasi Massal di Kampus Maranatha." Diakses pada 20 Mei 2021 pukul 16.49 WIB. [<https://www.medcom.id/pendidikan/berita-kampus/eN43MwrK-wakil-wali-kota-bandung-tinjau-vaksinasi-massal-di-kampus-maranatha>]
- Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* (2020). Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pembentukan Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* Daerah
- Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* (2021). "Program Vaksinasi *Covid-19* Resmi Dimulai." Diakses pada 25 Juni 2020 pukul 11.32 WIB [<https://covid19.go.id/p/masyarakat-umum/program-vaksinasi-Covid-19-resmi-dimulai>]