

PENGARUH *PHYSICAL DISTANCING* DAN *SOCIAL DISTANCING* TERHADAP KESEHATAN DALAM PENDEKATAN LINGUISTIK

Arief Kresna dan Juni Ahyar

Universitas Malikussaleh

Email: elsavier45@gmail.com dan juniahayar@unimal.ac.id

INFO ARTIKEL

Diterima 2 Juni 2020
Diterima dalam bentuk
revisi 15 Juni 2020
Diterima dalam bentuk
revisi 20 Juni 2020

Kata kunci:

Physical Distancing, *Social Distancing* dan Kesehatan

ABSTRAK

Kajian ini dilatar belakangi oleh fenomena merebaknya pandemik Covid-19 di sejumlah negara, termasuk pula di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kondisi perokonomian suatu negara, menghambat interaksi sosial di kalangan masyarakat, serta juga memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan setiap manusia. Untuk menghindari penyebaran Covid-19 yang lebih luas, pemerintah terpaksa mengambil kebijakan pembatasan sosial (*social distancing*) dan pembatasan kontak fisik (*physical distancing*) berupa tinggal di rumah, bekerja dari rumah, belajar, dan beribadah di rumah. Di satu sisi, kebijakan tersebut bertujuan positif untuk menghindari akibat yang lebih fatal dari meluasnya penyebaran Covid-19. Namun di sisi lain, kebijakan tersebut juga telah menyebabkan roda perekonomian menjadi melemah dan melambat sangat drastis. Tidak hanya itu meluasnya penyebaran Covid-19 juga memiliki dampak secara masih terhadap kondisi kesehatan dan Interaksi sosialnya di masrakat. Penelitian ini berutujuan untuk mengetahui 1). Kondisi *Physical Distancing*, *Social Distancing*, dan Kesehatan masyarakat ditengah pandemi Covid-19, 2). Untuk mengetahui pengaruh *physical distancing* terhadap kesehatan, dan 3). Untuk mengetahui pengaruh *social distancing* terhadap kesehatan.

Pendahuluan

Pandemik Covid-19 mempunyai dampak yang sangat luas di berbagai sektor. Indonesia saat ini dihadapkan pada situasi sulit terkait dengan penanganan dampak pandemik covid-19, usaha-uasaha yang dilakukan terkait dengan upaya untuk menekan angka kematian penduduk yang terinfeksi virus covid-19, maupun upaya untuk menangani dampak sosial ekonomi dari penyebaran virus. Kesigapan dan upayaantisipasi yang dilakukan pemerintah Indonesia pada masa awal penyebaran virus covid-19 ini seringkali dipertanyakan banyak pihak yang meragukan claim pemerintah bahwa Indonesia adalah negara yang bebas

penyebaran virus covid-19 (Sakti & Pribadi, 2018).

Virus Corona atau disebut pula Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) ditemukan pertama kali di Kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019 (Yunus & Rezki, 2020). Pada jangka waktu yang relatif singkat, virus ini dengan sangat cepat telah menyebar ke hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Sejumlah pengamat mengkategorikan Covid-19 sebagai salah satu jenis virus yang sangat berbaya dan mematikan. Orang yang terinfeksi virus Covid-19 ditandai akan mengalami gejala flu yang disertai demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala (Yuliana, 2020). WHO mengemukakan pada sejumlah

kasus ditemukan pasien yang memiliki imunitas sangat lemah dapat berakibat fatal apabila tidak mendapatkan penanganan medis secara cepat dan tepat yakni dapat mengakibatkan kematian (Yusup, Badriyah, Suyandi, & Asih, 2020).

Melihat begitu berbahayanya dampak yang ditimbulkan oleh Covid-19, hampir setiap negara di dunia termasuk Indonesia mengambil langkah-langkah preventif berupa pembatasan sosial, pengaturan jarak fisik, serta karantina wilayah baik dalam skala penuh maupun terbatas. Kebijakan ini terpaksa diambil oleh sejumlah negara sebagai pilihan pahit untuk meminimalkan dan menekan jumlah penyebaran Covid-19 yang terus meningkat dari waktu ke waktu. Di saat yang sama, para ahli kesehatan di berbagai negara juga belum menemukan vaksin tepat dan mampu mengobati orang yang terinfeksi virus covid-19. Dengan kata lain, Covid-19 bukan hanya menjadi pandemik, tetapi juga telah menjadi bencana yang sangat mematikan bagi manusia di berbagai negara.

Mengacu kepada hasil *update* terakhir tertanggal 14 Mei 2020 ini, tercatat sudah ada 12 negara di dunia yang mengalami bencana *pandemic* Covid-19, dengan jumlah terkonfirmasi 4.452.806 kasus, meninggal dunia 298.737 orang, sedangkan pasien yang berhasil sembuh yakni 1.675.928. Sedangkan data terkonfirmasi di Indonesia, berdasar data yang diunggah melalui situs <https://covid19.go.id/> telah mempublikasikan data yang cukup mencengangkan, yaitu dinyatakan positif 16.006 kasus, sembuh 3.518 orang, dan meninggal dunia 1.043 orang. Berdasarkan kondisi tersebut seluruh pihak baik pemerintah maupun masyarakat berharap banyak semua kasus tersebut dapat menurun jumlahnya melalui diberlakukannya kebijakan pembatasan sosial (*Social Distancing*), pembatasan jarak fisik (*Physical Distancing*).

Adopsi kebijakan pemerintah Indonesia yang terkesan mengutamakan aspek ekonomi daripada fokus penanganan penyakit yang mengancam keselamatan warga negara telah berdampak besar pada ancaman serius keselamatan warga negara dan ancaman nyata pada konstruksi pelemahan perokonomian nasional (Sakti & Pribadi, 2018). Meskipun demikian pemerintah tetap gencar mensosialisasikan langkah pencegahan terinfeksi virus Covid-19 dengan menerapkan pola hidup sehat dan tetap menjaga kebersihan, rajin mencuci tangan, menjaga jarak sosial, serta menghindari kerumunan.

Metode Penelitian

Penelitian adalah suatu kegiatan yang mempunyai banyak ragam yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya untuk ditarik kesimpulannya. Menurut (Endraswara, 2006) penelitian adalah langkah-langkah yang menjelaskan fenomena budaya yang menggunakan kelengkapan dan langkah-langkah strategis atau usaha yang sistematis. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2017) penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan) analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Data yang diperoleh melalui upaya penelusuran berbagai sumber baik dari hasil kajian para pakar kesehatan, pemerhati kebijakan, literatur ilmiah, hasil survei Lembaga independen, hasil penelitian akademisi kebijakan publik maupun sumber tulisan dari berbagai media masa baik cetak maupun elektronik untuk mendeskripsikan

kejadian-kejadian yang berhubungan dengan penanganan wabah covid 19. Dengan demikian data yang diperoleh tergolong sebagai jenis data sekunder yang selanjutnya dirubah dalam bentuk narasi maupun angka-angka sesuai dengan kebutuhan tampilan data. Tahap selanjutnya data tersebut dianalisis berdasarkan teori dan konsep kebijakan publik bidang kesehatan masyarakat dan diberikan pemaknaan melalui proses intepretasi data.

Hasil dan Pembahasan

a. *Physical Distancing*

Physical distancing atau dapat diartikan sebagai pembatasan kontak fisik merupakan serangkaian tindakan dalam pengendalian infeksi non-farmasi yang bertujuan untuk menghentikan atau memperlambat penyebaran penyakit menular. Tujuan utama dari kebijakan pembatasan ini adalah untuk mengurangi kemungkinan kontak fisik antara orang yang terinfeksi dan orang lain yang tidak terinfeksi, sehingga dapat meminimalkan terjadinya penularan penyakit, virus, morbiditas, dan akibat buruk lainnya yang dapat berakibat kepada kematian (Yunus & Rezki, 2020).

Physical distancing efektif dilakukan untuk menvegah penularan infeksi virus yang dapat ditularkan melalui kontak fisik yang meliputi kontak seksual, kontak fisik tidak langsung misalnya dengan menyentuh permukaan yang terkontaminasi, atau transmisi melalui udara, atau dapat juga mengenai percikan atau droplet yang berasal dari batuk atau bersin (Yusup et al., 2020).

Namun kebijakan *physical distancing* sebagai alternatif pencegahan perluasan dampak infeksi virus Covid-19 yang dipilih oleh pemerintah Indonesia bukan tanpa resiko, *physical distancing* dapat menimbulkan berkurangnya produktivitas, dan hilangnya manfaat lain

yang berkaitan dengan interaksi antar manusia untuk menjaga eksistensi dan keberlangsungan hidup, selain itu kesulitan masyarakat dalam memperoleh alat pelindung diri seperti masker handsanitizer dan alat pelindung diri lainnya sering kali mempersulit masyarakat untuk menjaga kesehatannya.

Pada prakteknya masyarakat dapat menerapkan *physical distancing* dengan melakukan beberapa cara seperti, tidak meninggalkan rumah kecuali untuk kondisi yang sangat genting seperti membeli kebutuhan pokok atau berobat, menyapa orang lain dengan melambaikan tangan tidak berjabat tangan, rutin melakukan kegiatan olahraga dirumah minimal 30 menit sehari untuk menjaga daya tahan tubuh, memanfaatkan fasilitas gadget yang tersedia dirumah agar tetap dapat bekerja atau belajar dari rumah.

b. *Social Distancing*

Social Distancing atau dapat diartikan sebagai pembatasan jarak sosial, jika mengacu pada artikel dalam *Public Health Department* (Yusup et al., 2020), dijelaskan bahwa pembatasan sosial (*social distancing*) berarti menciptakan jarak antara diri sendiri dengan orang lain untuk mencegah penularan penyakit tertentu.

Di Indonesia, istilah pembatasan sosial telah diatur dalam Pasal 59 dan 60 Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Karantina Kesehatan (Setiawan, 2020). Aturan ini juga menjelaskan perbedaan makna antara *lockdown* dan *social distancing*. Menurut UU tersebut, karantina wilayah (*lockdown*) adalah pembatasan penduduk dalam suatu wilayah termasuk wilayah pintu masuk beserta isinya yang diduga dapat terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau terkontaminasi. Sedangkan pembatasan

sosial (*social distancing*) adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi. Mengacu kepada aturan tersebut *social distancing* bertujuan menekan potensi penyebaran penyakit menular, di mana *social distancing* bertujuan untuk membatasi kegiatan sosial orang untuk menjauh dari kontak fisik dan keramaian.

Dalam penerapan *social distancing*, seseorang tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta senantiasa memperhatikan dan menjaga jarak setidaknya 1-2 meter saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan seseorang yang sedang sakit atau beresiko tinggi menderita Covid-19.

Terdapat beberapa contoh penerapan *social distancing* yang umum dilakukan, yaitu bekerja dari rumah (*work from home*), belajar di rumah bagi siswa dan mahasiswa, menunda pertemuan atau acara yang dihadiri banyak orang, tidak mengunjungi orang yang sedang sakit, melainkan cukup melalui panggilan telepon atau telekonferen.

Namun sementara pengamat memandang bahwa langkah pencegahan melalui *social distancing* tidak cukup efektif untuk mencegah perluasan pandemi Covid-19, dibuktikan dengan peningkatan pesat pasien positif Covid-19 pada setiap harinya. Tes massal sebagai kebijakan lanjutan juga perlu disertai dengan pertimbangan sosio-ekonomi Indonesia serta kesiapan instrumen kesehatan.

Lebih lanjut dinyatakan bahwa kebijakan *social distancing* yang dipilih pemerintah bukanlah tanpa resiko. kebijakan *social distancing* dalam jangka panjang dapat memperlambat kegiatan produksi ekonomi (*supply shock*).

Pembatasan interaksi sosial dapat mengurangi jumlah produksi barang yang krusial. Hal ini berlaku untuk produksi baik di dalam maupun luar negeri. Akibatnya, tingkat kegiatan dan permintaan ekonomi secara keseluruhan juga akan terganggu. Terlepas efektif atau tidak, yang jelas *social distancing* adalah tindakan menghindari yang paling mungkin dilakukan oleh setiap orang guna terhindar dari penularan virus tersebut.

Negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan negara-negara Eropa saja tidak berdaya menghadapi serangan virus ini. Apalagi Indonesia yang masyarakatnya majemuk, memang susah dikendalikan karena berbagai hal sekalipun rasio mereka menerima kebijakan tersebut dan ada rasa waswas atas bahayanya virus ini. Karena itu diperlukan kesabaran yang tinggi bagi aparat yang terlibat langsung dengan pencegahan penularan virus Covid-19 ini.

c. Pengaruh *Physical Distancing* dan *Social Distancing* Terhadap Kesehatan

Secara sederhana *physical distancing* dan *social distancing* merupakan langkah atau kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah untuk membatasi ruang gerak masyarakat dalam melakukan interaksinya dengan orang lain dengan maksud dan tujuan tertentu dalam hal ini sebagai pencegahan penyebaran infeksi virus Covid-19. Sejumlah pengamat telah mengategorikan virus Covid-19 sebagai virus yang berbahaya dan mematikan. Orang yang terinfeksi virus Covid-19 ditandai akan mengalami gejala flu yang disertai demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala (Yuliana, 2020). Terlebih telah ditemukan pada sejumlah kasus ditemukan pasien yang memiliki imunitas sangat lemah dapat berakibat fatal apabila tidak mendapatkan penanganan medis secara cepat dan tepat

yakni dapat mengakibatkan kematian (Yusup et al., 2020).

Virus Covid-19 dapat menginfeksi melalui berbagai cara seperti dapat ditularkan melalui kontak fisik yang meliputi kontak seksual, kontak fisik tidak langsung misalnya dengan menyentuh permukaan yang terkontaminasi, atau transmisi melalui udara, atau dapat juga mengenai percikan atau droplet yang berasal dari batuk atau bersin (Yusup et al., 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut kita dapat menyimpulkan bahwa virus Covid-19 ini dapat menginfeksi siapa saja dan dimana saja tanpa disadari secara pasti oleh penderitanya, tentunya apabila hal ini tidak segera ditangani atau tidak segera dilakukannya pembatasan sosial dikhawatirkan akan menimbulkan efek domino dimana seseorang akan terus menularkan virus kepada orang lain saat mereka saling berinteraksi.

Kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia merupakan kebijakan yang tepat untuk mengurangi dampak penyebaran infeksi virus Covid-19 di Indonesia. Kebijakan yang dipilihpun telah sesuai dengan himbauan WHO terkait *physical distancing* dan *social distancing*. Hal ini dapat kita temukan di tempat-tempat umum, dimana kita dapat melihat simbol *physical distancing* yang menandakan jarak seseorang dengan orang lain seperti yang terdapat pada halte bus, stasiun kereta api, supermarket, hingga angkutan umum sudah mulai menggunakan nomor atau tanda jarak untuk menjaga batas pengunjung agar terhindar dari kontak fisik dengan pengunjung lainnya.

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat, dimana dengan

kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* yang diambil oleh pemerintah dapat menghambat penyebaran infeksi virus Covid-19 diantara masyarakat. Dengan penerapan protokol-protokol kesehatan dan upaya-upaya yang perlu diperhatikan oleh masyarakat luas untuk selalu menjaga kebersihan dan menerapkan pola hidup sehat sehingga masyarakat terhindar dari bahaya penularan dan dampak gangguan kesehatan dari penularan virus Covid-19.

Kesimpulan

Bencana pandemik Covid-19 telah berpengaruh sangat luas dan masif terhadap berbagai dimensi kehidupan masyarakat, baik di bidang hubungan sosial maupun ekonomi dan bisnis, serta kondisi kesehatan masyarakat. Bencana pandemik Covid-19 dan kebijakan pembatasan sosial akhirnya memaksa sebagian besar pelaku masyarakat mengurugi kegiatannya diluar rumah sehingga merubah perilaku masyarakat untuk melakukan kegiatan baik bekerja maupun belajar secara daring dirumah. Perubahan perilaku masyarakat yang diakibatkan oleh penerapan kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* merupakan cara terbaik yang dapat dilakukan untuk menghambat penyebaran dan penularan virus Covid-19 ditengah masyarakat.

Upaya-upaya yang dilakukan oleh pemerintah saat melaksanakan kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* dengan menerapkan protokol-protokol kesehatan yang berlaku dan gencar melakukan sosialisai mengenai penerapan pola hidup sehat. Prakteknya masyarakat dapat menerapkan *physical distancing* dengan melakukan beberapa cara seperti, tidak meninggalkan rumah kecuali untuk kondisi yang sangat genting seperti membeli kebutuhan pokok atau berobat, menyapa orang lain dengan melambaikan tangan tidak

berjabat tangan, rutin melakukan kegiatan olahraga dirumah minimal 30 menit sehari untuk menjaga daya tahan tubuh, memanfaatkan fasilitas gadget yang tersedia dirumah agar tetap dapat bekerja atau belajar dari rumah. Hal ini tentu memiliki dampak yang positif terhadap menjaga kesehatan masyarakat luas. Dengan penerapan protokol-protokol kesehatan dan upaya-upaya yang perlu diperhatikan oleh masyarakat luas untuk selalu menjaga kebersihan dan menerapkan pola hidup sehat sehingga masyarakat terhindar dari bahaya penularan dan dampak gangguan kesehatan dari penularan virus Covid-19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa physical distancing dan social distancing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan.

BIBLIOGRAFI

- Endraswara, S. (2006). *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*. Pustaka Widyatama.
- Sakti, F. T., & Pribadi, G. (2018). Evaluasi Kebijakan Standar Pelayanan Minimal Pelayanan Dasar Pemeliharaan Ketertiban Umum, Ketentraman Masyarakat dan Perlindungan Masyarakat di Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Kelola: Jurnal Ilmu Sosial*, 1(2), 98–116.
- Setiawan, Y. I. S. (2020). *Penetapan Karantina Wilayah Menurut Pandangan Legal Positivisme Dalam Rangka Pencegahan dan Pemberantasan Pandemi Coronavirus Disease (Covid)-19*.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3).
- Yusup, D. K., Badriyah, M., Suyandi, D., & Asih, V. S. (2020). Pengaruh bencana Covid-19, pembatasan sosial, dan sistem pemasaran online terhadap perubahan perilaku konsumen dalam membeli produk retail. *Http://Digilib. Uinsgd. Ac. Id*, 1(1), 1–10.

Copyright holder :

Arief Kresna dan Juni Ahyar (2020).

First publication right :

Jurnal Syntax Transformation

This article is licensed under:

