

PERKUAT DISIPLIN PROTOKOL KESEHATAN

MELALUI GERAKAN 5M

Oleh : Drs. H. Edhi Gunawan, M.Pd.I

Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama DI Yogyakarta

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْبَارِيِّ الْبَرِيَّاتِ، وَعَالِمِ الظَّوَاهِرِ وَالْحَفِيَّاتِ، أَحْمَدُهُ سُبْحَانَهُ حَمْدًا يَمْلَأُ
الْكَائِنَاتِ. وَأَشْكُرُهُ شُكْرًا أَنَالُ بِهِ مِنْ وَاسِعِ فَضْلِهِ جَزِيلَ الْهَبَاتِ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ فِي رُبُوبِيَّتِهِ وَالْهَيْبَةِ. وَمَا لَهُ مِنَ الْكَمَالَاتِ. وَأَشْهَدُ
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ سَيِّدُ السَّادَاتِ وَصَاحِبُ الْآيَاتِ الْبَيِّنَاتِ.
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الْأَيِّمَةِ الْهَدَاةِ
أُولِي الْفَضَائِلِ وَالْكَرَمَاتِ. أما بعد: فإيا أيها الحاضرون اتَّقُوا اللَّهَ أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ
بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ وَاتَّقُوا فِتْنَةً
لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Jamaah jum'at hafizhakumullah,

Marilah kita senantiasa meningkatkan keimanan dan ketakwaan, meningkatkan ibadah kepada Allah. Memperbanyak

munajat dan juga di dalam setiap kali menjalankan salat fardu, diselingi dengan doa kepada Allah SWT dengan penuh khuyuuk dan tadharu. Mudah-mudah dengan ikhtiar batin ini Allah berkenan mengangkat wabah COVID 19 dari muka bumi ini. Amin.

Pandemi Covid 19 sudah hampir setahun mewabah di tanah air, dan sampai hari ini belum terlihat kapan pandemi berhenti. Bahkan hari ini data yang terpapar menunjukkan gejala masih tinggi termasuk di Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah meninggal dunia sudah di atas 25 ribu jiwa, dan makin banyak pula bisnis yang kolaps akibat virus mematikan ini. Di sisi lain masih orang rang melanggar dan abai dengan dengan protokol kesehatan. Sebelumnya pemerintah menggalakkan gerakan 3 M; menjaga jarak, memakai masker mencuci tangan. Dalam rangka menekan penyeberan virus pemerintah menambah slogan menjadi 5 M. Gerakan 5 M gerakan, yaitu: Memakai masker; Mencuci tangan pakai sabun, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, Membatasi mobilisasi dan interaksi.

Protokol kesehatan ini dianggap sebagai salah satu bentuk ikhtiar dalam rangka menjaga diri dan orang lain dari paparan virus COVID 19. Kunci keberhasilan kita adalah menjalan komitmen untuk menjalankan protokol kesehatan. Pandemi ini akan lebih mudah ditangani apabila masyarakat dan Pemerintah sepakat bahu

membahu menjalankan perannya masing-masing. Perintah untuk senantiasa taat terhadap protokol kesehatan hendaknya dipahami sebagai sebuah kesempatan untuk menebar kebaikan bagi sesama.

Jamaah jum'at rahimakumullah,

Gerakan 5 M Covid 19 jika direnungkan secara mendalam Namun jika direnungkan pada hakikatnya memiliki makna yang penting dan sangat berarti bagi kehidupan kita. mari kita telaah bersama-sama.

Gerakan 5 M yang pertama adalah memakai masker. Penggunaan masker memiliki fungsi tidak saja mencegah penyebaran bibit penyakit atau virus Covid-19 yang disebar melalui droplet, namun juga bisa mengurangi sesuatu yang bisa merugikan orang lain. Perlu kita sadari bersama bahwa penggunaan masker manfaatnya bukan hanya untuk dirinya atau keluarganya saja, tapi menjadi sebuah langkah sederhana yang bisa menyelamatkan banyak orang di Indonesia dan juga bisa mungkin di dunia pula. Maka sangat disayangkan jika kemudian ada masyarakat yang malah tidak mau memakai masker dan menyepelekan virus yang kini mewabah di tanah air. Bukankah dengan memakai maske berarti kita telah turut andil sebagai pejuang yang berjuang menyelamatkan negeri ini mengakhiri pandemi yang menimbulkan

persoalan pada sendi-sendi kehidupan yang ada. Memang pemakaian masker bukan satu-satunya upaya protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran virus yang berbahaya ini. Namun demikian justeru dengan memakai masker akan terhindari resiko yang mungkin menimpa diri kita. Justeru di sini kita khawatir mereka yang terpapar virus corona ini mungkin disebabkan saat yang bersangkutan tidak menggunakan masker.

Ma'asyiral Muslimin rahimakumullah,

Gerakan 5 M yang kedua adalah mencuci tangan pakai sabun. mencuci tangan menjadi hal yang paling efektif untuk mencegah penularan virus korona COVID-19. Bahkan Dari mencuci tangan ini tingkat efektivitasnya cukup tinggi, bisa sampai 80 persen lebih. dalam Islam, mencuci tangan adalah rutinitas yang dianjurkan. Bahkan setiap Muslim akan melaksanakan salat diwajibkan berwudhu di mana salah satu rukun wudhu adalah mencuci tangan. Anjuran mencuci tangan juga selaras dengan sabda Rasulullah SAW,

مَنْ نَامَ وَفِي يَدَيْهِ عَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ

“Barangsiapa tertidur dan di tangannya terdapat lemak (kotoran bekas makanan) dan dia belum mencucinya lalu dia tertimpa oleh sesuatu, maka janganlah dia mencela melainkan dirinya sendiri.”

(HR. Abu Daud)

Protokol kesehatan yang ketiga adalah menjaga jarak. Pemerintah menerapkan kebijakan *social distancing* yang sejatinya adalah *physical distancing*. Yakni imbauan agar masyarakat sementara menjaga jarak fisik antar sesama. Semua pihak diminta untuk lebih banyak berdiam diri di rumah dan menjauhi kerumunan massa. Sebagai seorang Muslim, masa *physical distancing* ini bisa jadi cocok untuk menyendiri, memperbanyak ibadah, dan menjauhi segala kehidupan duniawi. praktik spiritual seperti uzlah ini bisa dijadikan penanda untuk orang-orang yang mau berpikir. Kita bisa mengambil pelajaran Nabi Ibrahim As seringkali menyendiri dan memikirkan kejadian alam semesta, begitu pula Nabi Muhammad Saw yang menyendiri di Gua Hira demi mengenal Tuhannya. *physical distancing* ini juga dapat menjadi moment tepat untuk merenungkan hakikat diri dan Sang Pencipta, juga meningkatkan ibadah kepada Allah Swt. Tokoh tasawuf Yahya bin Muadz Ar-Razi berkata;

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

"Barang siapa mengenal dirinya, sungguh ia telah mengenal Tuhannya”.

Kaum Muslimin yang semoga dimuliakan Allah ,

5M yang keempat adalah menghindari kerumunan. Hal ini merupakan simbol bahwa terkadang kita memang harus menyendiri dan bermuhasabah terhadap segala sesuatu yang telah diperbuat selama ini. Kita harus menghitung-hitung kembali jika kemungkinan selama hidup ini kita sombong dan tidak dapat menundukkan nafsu. Manusia sering berbuat ketamakan dan kesewenang-wenangan karena nafsu telah menunggangi akal sehat. Sayyidina Umar bin Khattab telah mengingatkan pentingnya muhasabah dalam satu khutbahnya, yakni:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزَيِّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ وَإِنَّمَا يَحِجُّ الْحِسَابُ
يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا “

Hisablah diri (introspeksi) kalian sebelum kalian dihisab, dan berhias dirilah kalian untuk menghadapi penyingkapan yang besar (hisab). Sesungguhnya hisab pada hari kiamat akan menjadi

ringan hanya bagi orang yang selalu menghisab dirinya saat hidup di dunia.”

Gerakan 5 M yang kelima adalah Membatasi mobilisasi dan interaksi. Mobilitas, interaksi penduduk yang tinggi, keramaian kerumunan ini terbukti dalam riset studi epidemiologi terakhir ini masih menjadi pemicu ledakan-ledakan kasus perburukan pandemi di satu negara atau wilayah. Karenanya masyarakat untuk sementara waktu haru bersabar lagi untuk banyak beraktivitas dari rumah dan tidak melakukan perjalanan yang tidak diperlukan. Sejauh ini upaya tersebut masih dianggap sebagai upaya yang paling efektif. Adanya pembatasan sosial diharapkan dapat meminimalisir transmisi virus Covid-19 dari manusia ke manusia.

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah,

Kendati vaksin sudah tersedia dan mulai diedarkan, bukan berarti masyarakat bisa mengendurkan protokol kesehatan yang setahun ini telah digaungkan, apalagi jumlah orang yang divaksinasi belum ke semua orang di Indonesia, maka herd immunity jelas belum tercapai. Maka itu, tetap perlu dilakukan protokol kesehatan. Ingat melakukan protokol kesehatan adalah bentuk ikhtiar dalam menjaga penyebaran virus yang mematikan ini. Di samping itu juga menjadi sebuah bentuk amalan yang

dihitung ibadah di sisi Allah. Karena telah berusaha mengutamakan keselamatan umum daripada mencari manfaat dari sesuatu. Berbuat yang terbaik bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga bagi orang. inilah yang kita sebut sebagai kesalehan sosial. Kaidah fikihnya '*la dharara wala dhirara*'. Jangan membahayakan diri sendiri dan jangan juga membahayakan orang lain maka kita wajib menghindari virus ini dengan cara mengikuti protokol Kesehatan.

Akhirnya marilah kita menghindari sifat sombong dan angkuh dalam menghadapi situasi seperti ini, jangan sampai karena kesombongan tersebut malah menghilangkan kepatuhan kita pada himbauan pemerintah. Mari berperan aktif dan masif guna bersama menghentikan penyebarannya. Dengan ikhtiar lahir dan batin ini semoga Allah segera bekenan mengangkat wabah sembari menyembulkan hikmah di balik musibah ini. Amin

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَتَفَعَّلِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ
الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتُهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَأَقُولُ قَوْلِي هَذَا فَاسْتَغْفِرُ
اللَّهُ الْعَظِيمَ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

