

HIDUP BERSAMA COVID-19: PERSIAPAN KEMBALI BEKERJA DARI KANTOR DI PT. PHOTON INTERACTIVE INDONESIA

LIVE WITH COVID-19: OFFICE PREPARATION AT PT. PHOTON INTERACTIVE INDONESIA

Diana Lestari¹, Diana Elizabeth Waturangi^{2*}, Stephanie³, Faustina Audrey Agatha³

¹Prodi Teknologi Pangan, Fakultas Teknobiologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

²Prodi Magister Bioteknologi, Fakultas Teknobiologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

³Prodi Bioteknologi, Fakultas Teknobiologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

*Email: diana.waturangi@atmajaya.ac.id

(Diterima 21-11-2022; Disetujui 06-02-2023)

ABSTRAK

Selama pandemi Covid-19, ada begitu banyak karyawan harus bekerja dari rumah ataupun dengan cara lainnya di luar dari kantor. Mereka terdampak dengan penyakit, kehilangan serta kesulitan ekonomi yang disebabkan oleh pandemi global. Stigma yang berkaitan dengan relasi sosial terkait penyakit berdampak negatif terhadap asosiasi antara orang ataupun antara kelompok orang dengan karakteristik tertentu dan dengan penyakit spesifik terkait infeksi oleh coronavirus. Dalam situasi pandemi Covid-19 ada begitu banyak orang diberi label, mengalami diskriminasi dan dijauhkan karena dianggap membawa ataupun berkaitan dengan penyakit ini. Berbagai informasi yang beredar di masyarakat seringkali salah karena masyarakat tidak mendapatkan informasi yang benar dari sumber yang benar. Karena itu dengan mempertimbangkan situasi ini, informasi kepada masyarakat terkait penyebaran Covid-19, mekanisme vaksin, nutrisi yang tepat untuk meningkatkan sistem imunitas sangat perlu dilakukan. Selain itu, perkantoran juga harus mempersiapkan diri untuk kondisi baru, untuk tujuan efisiensi kerja serta keamanan dari seluruh karyawan. Dalam seminar ini, kami melakukan diseminasi kepada seluruh karyawan dan pimpinan PT. Photon Indonesia tentang penyebaran coronavirus, regulasi dan keamanan di kantor untuk meminimalkan kontak dan infeksi, pentingnya vaksinasi serta mekanisme vaksin dan manfaat booster. Kami juga melakukan diseminasi tentang pentingnya pengaruh diet dan nutrisi untuk mempertahankan dan meningkatkan sistem imunitas tubuh kita untuk melawan infeksi coronavirus serta penyakit infeksi lainnya.

Kata kunci: Bekerja dari kantor, Edukasi Karyawan pasca Covid-19, New Normal

ABSTRACT

During the pandemic of Covid-19 a lot of employees have had to work in front of screens at home (work from home) and in other settings. They are affected by illness, loss, and economic hardship stemming from the global pandemic. Stigma in relation with social relation in the context of health is the negative association between a person or group of people who share certain characteristics and a specific disease related with coronavirus infection. During the pandemic of Covid-19 a lot of people are labeled, discriminated against, and treated separately because of a perceived link with a disease. Some information can be misleading for public, since they do not get the right information from the right sources. Therefore, based on this situation, sharing to public related with Covid-19 spreading, vaccine mechanism, adequate nutrition to increase immune system is very important. On the other hand, office affairs have to prepare with the new condition as well, for the purpose of work efficiency as well as safety for the whole staffs. In this seminar we share to the whole staffs and leaders of PT Photon Indonesia about spreading of coronavirus, safety and regulation in the office to minimize contact and infection, how important of vaccine as well as the mechanism of vaccine and booster function. We also share how important and effect of diet and nutrition to increase and maintain our body immune system to fight against coronavirus and other infectious diseases.

Keywords: New Normal, Post-Covid-19 Employee Education, Work from office

PENDAHULUAN

Pandemi Coronavirus atau yang lebih dikenal Covid-19 berdampak besar terhadap berbagai sektor seperti kesehatan, ekonomi, pendidikan, dan berbagai sektor lainnya secara

global, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Terkait dengan virus influenza ada berbagai pandemi yang telah terjadi secara global antara lain: Pandemi Flu Spanyol yang terjadi pada tahun 1918-1920 di seluruh dunia yang disebabkan oleh virus influenza A subtype H1N1 (Patterson dan Pyle 1991). Pandemi tersebut merupakan pandemi global paling mematikan sejak Pandemi Black Death karena telah menginfeksi 500 juta orang. Beberapa puluh tahun kemudian, Pandemi Flu Asia menjangkiti penduduk di seluruh dunia pada tahun 1957-1958. Pandemi ini disebabkan oleh virus influenza A subtype H2N2 (World Health Organization 2013). Selanjutnya, sepuluh tahun berikutnya, Pandemi Flu Hongkong terjadi pada tahun 1968-1970. Pandemi ini disebabkan oleh virus influenza A subtype H3N2 (World Health Organization 2013). Sementara di Indonesia, pada bulan Maret 2020 diumumkan adanya pasien pertama Covid-19. Sejak saat itu, jumlah pasien penderita Covid-19 semakin bertambah sehingga pemerintah memberlakukan aturan Pembatasan Skala Besar (PSBB).

Sejak tahun 2019 ancaman kesehatan masyarakat dihadapkan pada adanya penyebaran *coronavirus* yang bersifat novel (2019-nCoV) yang mengakibatkan infeksi saluran pernapasan akut yaitu *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus ini bermula dari kelelawar dan kemudian ditransmisikan ke manusia melalui hewan perantara yang masih belum diketahui dan kejadian bermula di Wuhan, provinsi Hubei, Cina pada bulan Desember 2019 (Singhal 2020). Hal ini membuat sebagian besar aktivitas sekolah dilakukan secara online dari rumah ataupun tempat lain di luar sekolah (Lynch 2020). Selain itu, kantor juga beralih menjadi *work from home* (WFH). Namun, kesiapan untuk akses internet yang baik selama masa WFH maupun sekolah dari rumah menjadi salah satu kendala (Huzaimah dan Amelia 2021; Auladi, Rahmaini, dan Rokhimawan 2020). Setelah pandemi berlangsung lebih dari dua tahun, dan adanya masa "*new normal*", maka perusahaan tertentu sudah mulai memberlakukan kembali kebijakan bagi karyawannya untuk bekerja di kantor.

Kebijakan bekerja di kantor juga dilandaskan pada WFH yang terlalu lama menyebabkan produktivitas perusahaan yang tidak optimal. Pihak perusahaan akan menerapkan protokol kesehatan dan pembatasan kapasitas jumlah karyawan yang masuk per harinya. Akan tetapi, dari pihak karyawan tetap ada kekhawatiran terkait kebijakan bekerja di kantor yang akan meningkatkan risiko penularan virus Covid-19 dan mempengaruhi kesehatan mereka dan keluarga. Kesadaran juga perlu ditingkatkan untuk meyakinkan bahwa penerapan protokol kesehatan 5M, seperti menjaga jarak, menggunakan masker dan selalu cuci tangan akan melindungi mereka dari paparan dan berisiko tertular. Namun

masyarakat masih belum sepenuhnya optimal menerapkan protokol kesehatan, terutama mengenai menjaga jarak/menghindari kerumunan dan selalu cuci tangan atau menggunakan handsanitazier (Hakim 2021).

Penerapan protokol kesehatan yang tidak optimal oleh masyarakat Indonesia dapat dipengaruhi oleh banyak hal. Salah satunya adalah media sosial, yang menjadi wadah dari berbagai informasi. Namun, informasi yang beredar di media sosial tidak selamanya benar. Banyak berita *hoax* mengenai Covid-19 yang beredar di media sosial dan masyarakat menjadi terpengaruh sehingga menurunkan kewaspadaan mereka terhadap virus ini. Hal ini diperparah dengan adanya media arus utama atau media terpercaya yang terkadang ikut terkontaminasi berita *hoax* (Fitriani dan Soepamena 2022).

Untuk dapat memilah berita-berita *hoax* serta menerapkan protokol kesehatan dengan optimal, pihak pengelola perusahaan dan karyawan perlu diedukasi mengenai virus Covid-19, vaksin, cara-cara pencegahan terinfeksi virus Corona (baik secara individu maupun kolektif), dan bagaimana menjaga sistem imun pribadi dengan konsumsi nutrisi yang seimbang. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk dapat memberikan edukasi bagi karyawan PT. Photon Interactive Indonesia.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan yang dipilih adalah dengan melakukan ceramah dilanjutkan dengan diskusi secara daring melalui *platform* Microsoft Teams. Kegiatan ini diawali dengan adanya undangan dari PT. Photon Interactive Indonesia untuk memberikan edukasi bagi karyawannya terkait Covid-19 serta persiapannya untuk kembali bekerja di kantor. Sebelum memberikan materi terlebih dahulu dilakukan *Focus Group Discussion* dengan pihak perusahaan terkait dengan profil dan karakteristik peserta (dalam hal ini karyawan PT. Photon Interactive Indonesia) serta kendala-kedala yang dihadapi *work from office* dimasa pandemi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa webinar dilakukan pada hari Senin, 29 Maret 2021 melalui aplikasi *Zoom Meeting*. Susunan acara adalah sebagai berikut:

13.00 – 13.03: Pembukaan oleh MC (mahasiswa FTb)

13.04 – 13.10: Pembukaan oleh Bpk Iswandi (HRD Photon Interactive Indonesia)

13.10 – 13.30: Materi “Prevention againts covid infection” oleh Stephanie M.Si

13.30 – 13.55: Materi “Understanding how Covid Vaccine Work” oleh Prof. Diana E.

Waturangi

13.55 – 14.15: Materi “Nutrition for pre and post vaccination” oleh Diana Lestari, S.Gz.,
M.Si

14.15 – 14.30: Tanya jawab

14.30 – 14.35: Penutupan dan foto bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi coronavirus 2019 (Covid-19) yang disebabkan oleh severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) telah ditetapkan menjadi pandemi global oleh WHO pada 11 Maret 2020. Kasus pertama infeksi Covid-19 di Indonesia, pertama kali dilaporkan pada 2 Maret 2020 (Ponangsera et al. 2021). Di Indonesia, mulai dari Maret 2020 hingga 22 Januari 2021, kasus positif Covid-19 mencapai 921.807 kasus dan mengakibatkan 26.115 orang meninggal dunia (Ponangsera et al. 2021). Pandemi ini telah mengakibatkan begitu banyak morbiditas dan mortalitas dalam sistem kesehatan, situasi ini juga berdampak pada resesi di sektor ekonomi secara global (Aktar, Alam, dan Al-Amin 2021).

Dampak ekonomi dari pandemi Covid-19 juga dirasakan oleh Indonesia. Sebelum pandemi melanda, perekonomian di Indonesia terus berkembang. Namun, memasuki tahun 2020, pertumbuhan ekonomi Indonesia yang diukur berdasarkan Produk Domestik Bruto (PDB) mengalami penurunan sebesar -1.5%. Penurunan ini masih jauh lebih kecil jika dibandingkan dengan negara lain seperti, India, Thailand, dan Filipina. Secara global, pada tahun 2020 pertumbuhan ekonomi dunia berdasarkan PDB turun sebanyak -4.4% (Hill 2021).

Selain dampak ekonomi, pandemi Covid-19 yang melanda seluruh negara di dunia mengakibatkan banyak korban yang mengalami sakit dari berbagai usia, serta kematian dalam jumlah yang tidak sedikit. Salah satu langkah penting yang perlu dilakukan adalah melaksanakan program vaksinasi. Namun masih banyak kelompok masyarakat yang belum paham, bahkan tidak sedikit yang menolak pelaksanaan vaksinasi dengan berbagai alasan.

Media sosial berpengaruh besar terhadap opini masyarakat mengenai vaksinasi. Banyak informasi di media sosial yang menyatakan bahwa Covid-19 tidak berbahaya dan jika terinfeksi tubuh dapat memperoleh kekebalan alami yang lebih efektif. Informasi lain yang banyak beredar adalah vaksin Covid-19 tidak baik untuk kesehatan. Informasi-informasi negatif ini menurunkan tingkat kepercayaan masyarakat terhadap vaksinasi (Fitriani and Soepamena 2022).

Melihat banyaknya informasi negatif yang beredar, edukasi kepada masyarakat sangat penting untuk dilakukan. Edukasi ini ditujukan agar masyarakat dapat memahami serta melaksanakan dan ikut berpartisipasi aktif untuk meneruskan informasi yang benar secara

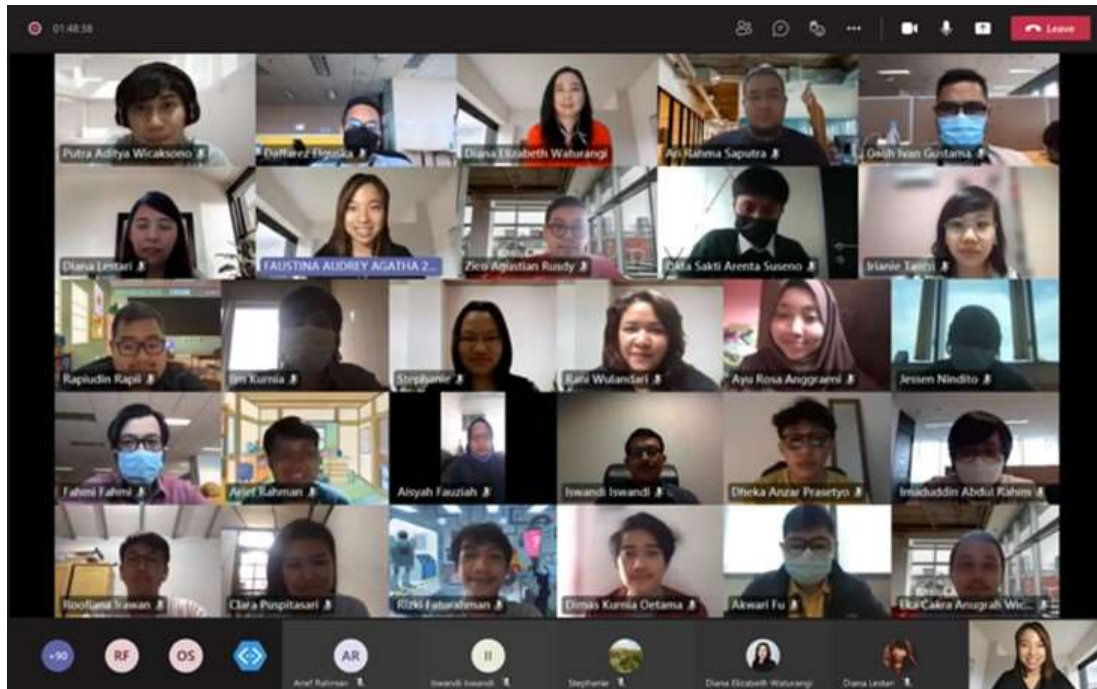
saintifik kepada keluarga, relasi serta orang di sekelilingnya, dengan harapan semakin banyak orang dapat terproteksi. Pemberian vaksin dapat mengurangi risiko terjadinya infeksi yang lebih serius (Yap et al. 2021).

Selain itu, edukasi juga perlu terus dilakukan bagi masyarakat yang telah divaksinasi, bahwa orang yang telah divaksin harus tetap menjaga protokol kesehatan baik untuk keamanan diri sendiri juga untuk keluarga serta orang di sekitar kita. Karena orang yang sudah divaksinasi juga tetap memiliki potensi menularkan virus kepada orang di sekitarnya.

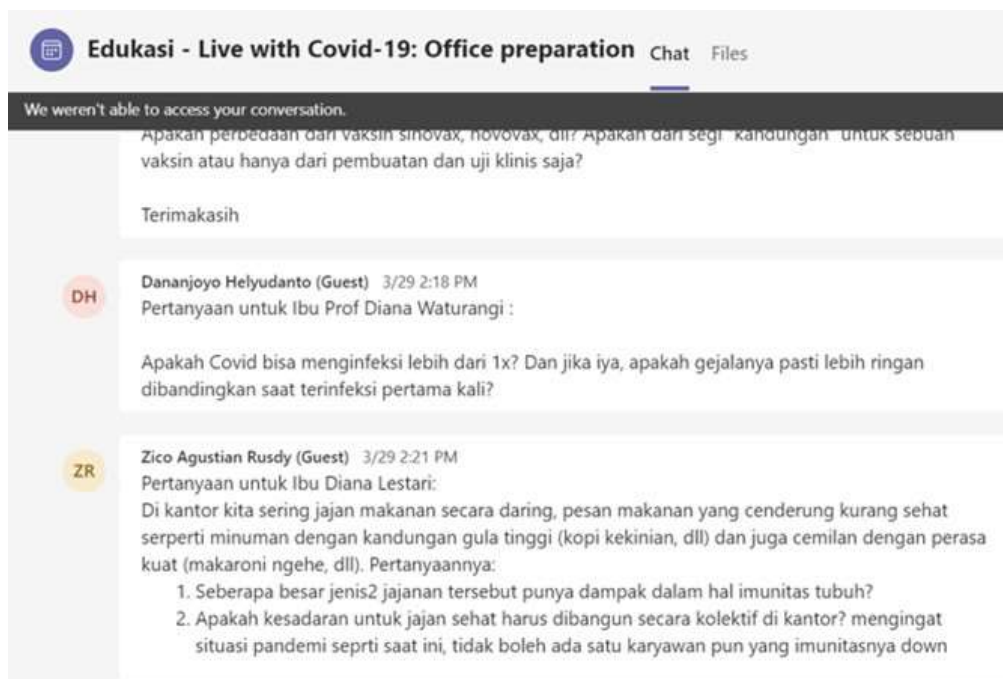
Kegiatan *sharing* mengenai persiapan *work form office* di masa pandemi pada 29 Maret 2021 (Gambar 1) berjalan dengan baik dan lancar. Total peserta yang hadir adalah 43 orang yang terdiri atas 32 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Para peserta yang hadir merupakan karyawan dari PT. Photon Interactive Indonesia (Gambar 2).



Gambar 1. Poster kegiatan *sharing*



Gambar 2. Peserta kegiatan *sharing*



Gambar 3. Pertanyaan peserta untuk materi yang dipaparkan oleh Prof. Diana Waturangi dan Diana Lestari

Setelah pemaparan materi selesai, acara dilanjutkan dengan diskusi. Pada bagian ini para peserta dipersilahkan untuk bertanya. Para peserta sangat antusias dan melontarkan banyak pertanyaan dikarenakan topik yang diangkat sangat relevan dengan kegiatan sehari-hari. Contoh pertanyaan yang diajukan adalah mengenai infeksi Covid-19 dan besarnya

dampak dari makanan yang dikonsumsi pada imunitas tubuh (Gambar 3). Peserta juga menanyakan hal-hal lain, pertanyaan tersebut dapat dilihat pada Gambar 4. Luaran yang dihasilkan berupa peningkatan pemahaman serta pengetahuan peserta seputar *Coronavirus*, cara kerja vaksin dan juga nutrisi yang berperan dalam peningkatan sistem imun tubuh.

Edukasi - Live with Covid-19: Office preparation Chat Files

We weren't able to access your conversation.

DE Daffarez Elguska (Guest) 3/29 2:03 PM
Pertanyaan untuk Prof Diana Waturangi:
Terkait vaksinasi apa langkah yg tepat untuk orang2 yang punya riwayat alergi obat tertentu? dimana untuk sekarang belum ada informasi yang jelas dari beberapa vaksin yang sudah approved oleh WHO terkait efek samping dari vaksin2 tsb.

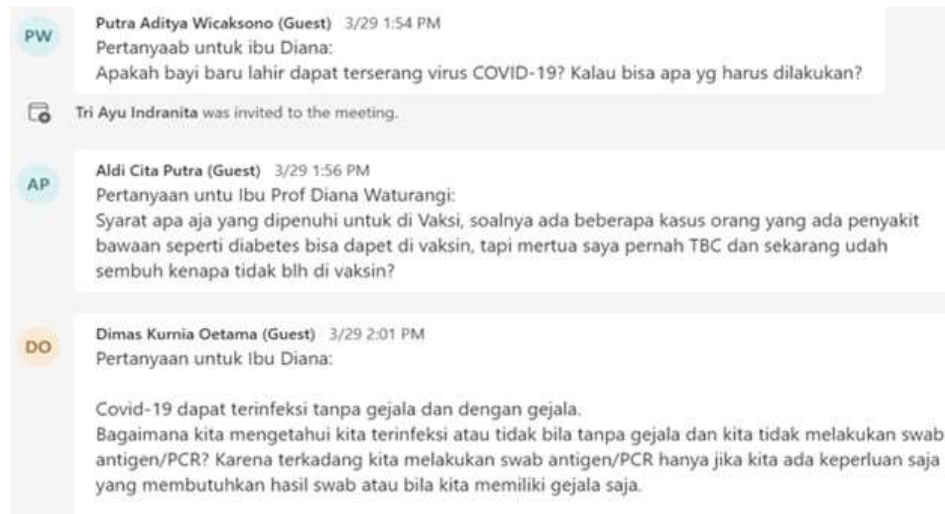
FM Fadli Mardian (Guest) 3/29 2:06 PM
Pertanyaan ke Diana Lestari: kalo misalnya kena covid tapi udah sembuh tapi kena efek covid yg lama itu, kaya lemes dan lain2 itu, gmn cara memulihkan kondisinya ke semula lg seperti belum kena covid.

ZR Zico Agustian Rusdy (Guest) 3/29 2:07 PM
Pertanyaan untuk Bapak Penfen Fealty:
Apakah akan ada stimulus dari kantor untuk menjaga asupan nutrisi karyawan supaya comply dengan komponen2 penting seperti protein hewani/nabati, vitamin, zat besi dalam menjaga imunitas, bisa dalam bentuk Catering makan siang atau snack sehat (kacang almond, buah2an, susu/yogurt)

AP Aldi Cita Putra (Guest) 3/29 2:12 PM Edited
Pertanyaan untuk Ibu Diana Lesatari:
Sebentar lagi memasuki bulan ramadan, makanan apa saja yang perlu kita makan untuk menjaga kondisi agar tidak terpapar covid-19 pada saat puasa dan aman dalam kerja di kantor?

IK Ilim Kurnia (Guest) 3/29 2:13 PM
Pertanyaan ke-1 untuk Ibu Stephanie
Tadi di salah satu materi yang di sampaikan ada sebuah skenario orang-orang terinfeksi virus Covid-19 dari orang yang positive Covid-19 dalam waktu 2 Jam di dalam 1 ruangan tertutup.
Pertanyaannya, apakah kondisi tersebut tergantung oleh imun tubuh, jika imun tubuh baik mungkin tidak terinfeksi, maka sebaliknya jika imun tubuh sedang buruk mungkin bisa terinfeksi kurang dari 2 Jam (mungkin kah terinfeksi dalam kurun waktu 5 menit saja)?

Pertanyaan ke-2 untuk Ibu Prof Diana
Apakah perbedaan dari vaksin sinovax, novovax, dll? Apakah dari segi "kandungan" untuk sebuah vaksin atau hanya dari pembuatan dan uji klinis saja?
Terimakasih



Gambar 4. Beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta kegiatan *sharing*

KESIMPULAN DAN SARAN

Pandemi Covid-19 menyebabkan berbagai perubahan besar dalam kebiasaan bermasyarakat terutama peningkatan perilaku hidup bersih serta menerapkan protokol kesehatan 5M (Mencuci tangan pakai sabun, memakai masker, menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, serta membatasi mobilitas). Untuk memenuhi hal tersebut, banyak pekerja kantoran yang harus bekerja dari rumah. Namun hal ini tentu tidak akan berlangsung selamanya, perlu ada penyesuaian *new normal* ketika harus kembali beraktivitas di luar rumah, dalam hal ini kembali bekerja dari kantor. Untuk dapat memberikan pemahaman bagi para karyawan PT. Photon Interactive Indonesia menyelenggarakan edukasi mengenai virus Covid-19, vaksin cara-cara pencegahan terinfeksi virus Corona (baik secara individu maupun kolektif), dan bagaimana menjaga sistem imun pribadi dengan konsumsi nutrisi yang seimbang. Materi dibawakan oleh tim dosen dari Fakultas Teknobiologi, Unika Atma Jaya dalam bentuk webinar melalui aplikasi *zoom meeting*. Luaran yang dihasilkan berupa peningkatan pemahaman serta pengetahuan peserta seputar *Coronavirus*, cara kerja vaksin, dan juga nutrisi yang berperan dalam peningkatan sistem imun tubuh.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT. Photon Interactive Indonesia yang sudah mengundang tim dari Fakultas Teknobiologi Unika Atma Jaya untuk melakukan kegiatan *sharing* ilmu terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktar, Most. Asikha, Md. Mahmudul Alam, and Abul Quasem Al-Amin. 2021. "Global Economic Crisis, Energy Use, CO2 Emissions, and Policy Roadmap Amid COVID-19." *Sustainable Production and Consumption* 26 (April): 770–81. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.12.029>.
- Auladi, Khanan, Argista Rahmaini, and Mohammad Agung Rokhimawan. 2020. "Kendala Guru Dalam Pembelajaran Tematik Jarak Jauh Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Ummah (Minu) Kotagede Yogyakarta." *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* 9 (2): 163–88. <https://doi.org/10.51226/assalam.v9i2.141>.
- Fitriani, Yessy, and Yoslien Soepamena. 2022. "Potensial Opini Masyarakat Dalam Konten Sosial Media Menimbulkan Hesistancy Terhadap Vaksin Covid-19: A Literature Review." *Visikes: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 20 (2): 570–83.
- Hakim, Lukmanul. 2021. "Survei Tingkat Kepatuhan Masyarakat Melaksanakan Protokol Kesehatan Covid-19 Pasca Penyuluhan." *Jurnal Masyarakat Mandiri* 5 (4): 1329–45.
- Hill, Hal. 2021. "Indonesia and the Covid-19 Crisis: A Light at the End of the Tunnel?" In *Economic Dimensions of Covid-19 in Indonesia*, edited by Blane D. Lewis and Firman Witoelar, 5–23. Singapore: ISEAS.
- Huzaimah, Pipip Zulfa, and Risma Amelia. 2021. "Hambatan Yang Dialami Siswa Dalam Pembelajaran Daring Matematika Pada Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika* 5 (1): 533–41.
- Lynch, Maggie. 2020. "E-Learning During a Global Pandemic." *Asian Journal of Distance Education* 15 (1): 189–95.
- Patterson, K David, and Gerald F Pyle. 1991. "The Geography and Mortality of the 1918 Influenza Pandemic." *Bulletin of the History of Medicine* 65 (1): 4–21. <https://www.jstor.org/stable/44447656>.
- Ponangsera, Iko Sarikanti, Rio Khoirudin Apriyadi, Dedy Hartono, and Wilopo. 2021. "Identifikasi Karakteristik Covid-19 Terhadap Persepsi Jumlah Kasus Positif, Sembuh Dan Kematian Akibat Covid-19 Di Indonesia." *PENDIPA Journal of Science Education* 5 (3): 277–83. <https://doi.org/10.33369/pendipa.5.3.277-283>.
- Singhal, Tanu. 2020. "A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)." *The Indian Journal of Pediatrics* 87 (4): 281–86. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>.
- World Health Organization. 2013. *Pandemic Influenza Risk Management: WHO Interim Guidance*. Geneva: World Health Organization. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/pandemic-influenza-risk-management.pdf?sfvrsn=4e530456_2&download=true.
- Yap, Charles, Abulhassan Ali, Amogh Prabhakar, Akul Prabhakar, Aman Pal, Ying Yi Lim, and Pramath Kakodkar. 2021. "Comprehensive Literature Review on COVID-19 Vaccines and Role of SARS-CoV-2 Variants in the Pandemic." *Therapeutic Advances in Vaccines and Immunotherapy* 9: 1–21. <https://doi.org/10.1177/25151355211059791>.