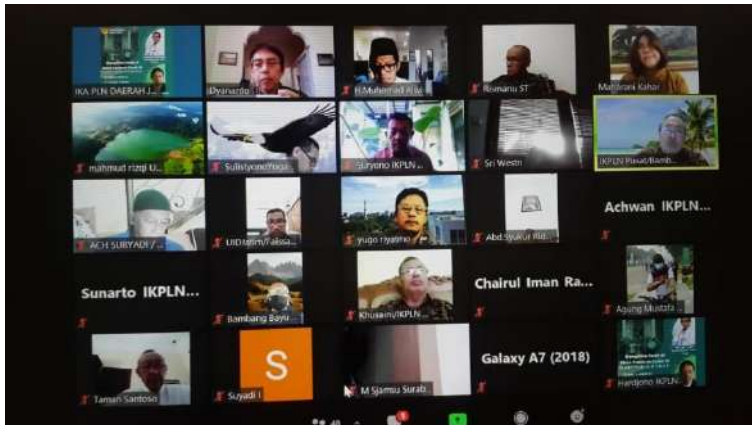


### **Mengelola Panik di Masa Pandemi Covid-19**

Surabaya, 29 Juli 2021 jam 09:30 dimulai acara web binar melalui Zoom Cloud Meeting di lingkungan Perkumpulan Keluarga Pensiunan PLN atau yang lebih dikenal IKPLN, acara ini digagas oleh Dyananto, Ketua IKPLN Daerah Jawa Timur sebagai kelanjutan dari acara “*Silaturahmi Virtual, Menekan Panik Akibat Pengaruh Pandemi Covid*”, yang dilakukan secara virtual bersama para pengurus IKPLN Daerah dan Cabang 2 se Jawa Timur pada tanggal 26 Juli 2021 kemarin. Pada kali ini dihadirkan seorang dokter praktisi yang sehari-harinya berkelut dalam menangani pasien Covid-19 di lingkungan Rumah Sakit / Klinik di daerah Lamongan & Jawa Timur. Adapun Topik “**Mengelola Panik di Masa Pandemi Covid-19 – Tinjauan Populer Sel dan Molekuler**” dengan presenter Dr. dr. Mochhamad Syaifudin, M.Biomed(AAM)., MARS.



Acara web binar didahului dengan Pembukaan dan dilanjutkan dengan sambutan yang disampaikan Ketua Umum IKPLN Pusat, P.Bambang Praptono, dalam kata sambutannya beliau menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya acara ini yang merupakan suatu wadah untuk bertukar informasi dan saling mendoakan dan saling membantu sesama, khususnya IKPLN Daerah Jawa Timur serta anggota PLN dan IKPLN

Daerah lainnya. Beliau mengingatkan bahwa Ber-Usaha, Ber-Ikhtiar Berdoa merupakan satu kesatuan yang harus dilakukan khususnya dalam menghadapi pandemi covid ini. Beliau juga mengajak mendoakan almarhum dan almarhumah yang telah mendahului kita dan mendoakan saudara2 kita yang terkena dampak penyebaran covid-19 ini, semoga Allah swt senantiasa membimbing, melindungi dan menunjukkan jalan kebaikan bagi kita semua serta berharap kebersamaan terus terbina dan ditingkatkan serta harapan agar masa pandemi ini dapat segera berakhir

Selanjutnya, *Dyananto*, menyampaikan ucapan terima kasih kepada General Manajer UID Jawa Timur atas dukungannya dan juga dukungan dari para pengurus IKPLN Pusat dan Daerah, dan Cabang serta juga secara khusus menyampaikan ucapan terimakasih atas kesediaan Dr. dr. Mochhamad Syaifudin, M.Biomed(AAM)., MARS ditengah kesibukan yang saat ini beliau aktif menangani dan membantu para pasien covid yang beliau tangani.

Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian paparan oleh *Moch Syaifudin*; Dalam presentasinya disampaikan tentang penjelasan kasus Covid yang saat ini menimpa Indonesia, wabah2 penyakit yang telah terjadi di bumi ini, kemudian dijelaskan tentang Virus Covid-19 dan bagaimana virus masuk dalam sel tubuh manusia dan proses berkembangnya; manifestasi gejala klinis yang terjadi antara lain Asimtomatik/ Tidak Ada Gejala, Gejala Ringan, Gejala Sedang, Gejala Berat serta strategi penatalaksanaan dalam menangani masukkan virus dalam tubuh, perlu kewaspadaan dalam menangani mulai dari gejala agar tidak berkembang sampai pada tahap gejala berat, tingkatkan hidup sehat melalui makanan sehat, vitamin, kegiatan olah raga /olah fisik sehat / olah nafas, meningkatkan rasa bahagia untuk meningkatkan hormon endorfin, kemudian dilakukan penjelasan tentang berapa contoh jenis obat dan asupan perlu diberikan sesuai kondisi/ tahapan gejala. Hal yang penting juga untuk meningkatkan imun tubuh adalah melalui kegiatan spiritual / kegiatan meditasi yang perlu ditingkatkan untuk dapat menekan gejala panik.

Disampaikan pula tentang panduan isolasi mandiri, hal-hal yang penting perlu diperhatikan saat isolasi mandiri, kapan selesai isolasi dan dinyatakan sembuh, apa yang harus dilakukan setelah dinyatakan sembuh

Pada *akhir* presentasinya, beliau menyampaikan beberapa hal sebagai resume yaitu **satu**, Saat ini di negeri kita terjadi jangkitan Covid-19 gelombang ke-3, jangan panik, kenali, pantau, lindungi diri dan keluarga untuk tetap sehat hingga akhir pandemi; **dua**, Walaupun terjadi perubahan varian virus hingga kapanpun, ikuti petunjuk prokes dan tetapkan tinggal di rumah dengan menjaganya dari OTG dan aliran logistic yang baik dan sehat; **tiga**, Konsultasikan setiap gejala yang timbul dengan Dokter, lakukan second opinion bila diperlukan untuk tujuan kesembuhan yang paripurna; **empat**, Persoalan terbesar pandemic ini adalah **PENCEGAHAN**, lakukan pola hidup sehat yang konsisten dengan hati riang gembira bersama keluarga

Setelah akhir presentasi, dilakukan acara tanya jawab, secara langsung maupun chatting, dalam acara tanya jawab berlangsung dengan santai dan menyenangkan, dan juga penyampaian sharing pengalaman dari para peserta Web Zoom, hal yang menarik dalam diskusi tanya jawab yang disampaikan *Moch. Samsu* (IKPLN Cabang UID Jatim), berupa sharing pengalaman beliau, 3 cara pengelolaan, yaitu Ikhtiar Dzikir, Ikhtiar Olah Pikir dan Ikhtiar Dhoir agar terhindar dari Covid dan menekan panik.

Acara selesai pada jam 11:40 berakhir saat kumandang adzan Dzuhur dan ditutup dengan doa keselamatan bersama oleh *H.Moh. Alwi*, pengurus IKPLN Daerah Jatim.

***Dr.dr Mochamad Syaifudin, M.BIOMED (AAM),MARS.. ( No HP 08123071007 ) dgn senang hati akan bs membantu apabila di butuhkan u Konsultasi terkait Covid 19***

***Salam ATS ( Aman, Tentram, Sejahtera )***

Semoga Pandemi Covid segera berakhir, dan kita semua selalu dalam LindunganNYA ..... Aamiin