

PEDOMAN PELAKSANAAN

Ramadan yang aman selama berlangsungnya wabah COVID-19 di Indonesia

Tujuan

Dokumen ini membahas anjuran kesehatan masyarakat yang dapat diterapkan untuk praktik-praktik dan kegiatan keagamaan dan sosial selama bulan Ramadan di Indonesia.

Pengambilan keputusan yang matang untuk mengadakan kegiatan keagamaan dan sosial

Pemerintah Indonesia telah membatalkan kegiatan sosial dan keagamaan. Keputusan ini merupakan bagian dari pendekatan komprehensif yang diambil oleh pemerintah pusat dalam menghadapi wabah ini.

Otoritas kesehatan nasional merupakan sumber utama informasi dan saran mengenai upaya untuk menjaga jarak secara fisik dan langkah-langkah lain terkait COVID-19 dalam konteks Ramadan. Langkah-langkah yang sudah ditetapkan ini harus dipatuhi oleh masyarakat. Para pemimpin keagamaan harus dilibatkan sejak dini dalam pengambilan keputusan sehingga mereka dapat berperan aktif dalam mengomunikasikan setiap keputusan pemerintah yang berdampak pada kelangsungan acara-acara di bulan Ramadan.

Strategi komunikasi yang kuat sangat diperlukan untuk menjelaskan alasan di balik keputusan yang diambil kepada masyarakat. Instruksi yang diberikan harus jelas dan pentingnya kepatuhan pada kebijakan nasional harus ditekankan. WHO menghargai dikeluarkannya surat edaran dari Kementerian Agama nomor SE.6./2020 tentang Panduan Ibadah Ramadan dan Idul Fitri 1 Syawal 1441 H di Tengah Pandemi Wabah COVID-19, yang sesuai dengan rekomendasi WHO. WHO juga mendukung implementasi surat edaran tersebut. Strategi komunikasi yang digunakan perlu mencakup penyampaian pesan secara proaktif tentang perilaku-perilaku hidup sehat selama berlangsungnya pandemi dan memanfaatkan berbagai platform media.

Anjuran-anjuran umum

1. Pembatalan kegiatan sosial dan keagamaan perlu menjadi pertimbangan yang serius
2. Dalam hal pembatalan kegiatan sosial dan keagamaan, jika memungkinkan, dapat mempertimbangkan penggunaan platform alternatif, seperti televisi, radio, digital, dan media sosial.
3. Tetap menjaga jarak fisik.
4. Untuk menyapa, gunakan cara-cara alternatif sesuai budaya dan nilai-nilai keagamaan untuk menghindari kontak fisik.
5. Bubarkan massa yang berkumpul dalam jumlah besar di tempat-tempat yang umumnya melaksanakan kegiatan di bulan Ramadan, seperti tempat hiburan, pasar, dan toko.
6. Dorong kebiasaan hidup sehat:
 - a. Pastikan sarana cuci tangan dilengkapi dengan sabun dan air bersih mengalir yang cukup dan sediakan cairan pembersih tangan berbahan dasar alkohol (minimal 70% alkohol) di pintu masuk dan di dalam masjid.
 - b. Sediakan tisu sekali-pakai dan tempat sampah tertutup dengan pelapis sekali-pakai, dan pastikan sampah dibuang dengan cara yang aman.

- c. Tampilkan anjuran yang disertai gambar untuk menjaga jarak fisik, kebersihan tangan, etika bersin dan batuk, dan pesan-pesan umum pencegahan COVID-19.
7. Rutin membersihkan tempat, situs, dan bangunan peribadahan. Di masjid, jaga kebersihan semua bagian masjid dan tempat wudu, maupun kebersihan dan sanitasi secara umum. Benda-benda yang sering disentuh seperti gagang pintu, saklar lampu, dan pegangan tangga harus sering dibersihkan dengan detergen dan disinfektan.
8. Dalam mengumpulkan dan membagikan sedekah atau zakat selama bulan Ramadan, perlu mempertimbangkan untuk menjaga jarak fisik dan kebersihan. Instruksi dari pemerintah pusat dan daerah harus tetap dipatuhi.
9. Kesehatan:
 - a. Puasa: Belum ada penelitian yang mengaitkan puasa dengan risiko infeksi COVID-19. Orang yang sehat dapat berpuasa selama bulan Ramadan seperti di tahun-tahun sebelumnya, sedangkan pasien COVID-19 dapat mempertimbangkan aturan agama tentang berbuka puasa yang juga berlaku untuk penyakit-penyakit lain, sesuai konsultasi dengan dokter.
 - b. Kegiatan fisik: Selama pandemi COVID-19 di Indonesia, pergerakan orang-orang dibatasi; Masyarakat didorong untuk melakukan kegiatan fisik di dalam ruangan dan mengikuti kelas olahraga daring.
 - c. Pola makan yang sehat dan cakupan nutrisi: Makan makanan bernutrisi dan minum air yang cukup sangatlah penting selama bulan Ramadan. Masyarakat sebaiknya mengonsumsi berbagai jenis makanan segar dan makanan bukan olahan pabrik setiap hari, juga minum banyak air.
 - d. Tembakau: Penggunaan tembakau tidak disarankan dalam keadaan apa pun, terutama selama Ramadan dan pandemi COVID-19. Perokok berat mungkin sudah menderita penyakit paru atau kapasitas paru-parunya sudah menurun. Semua kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit COVID-19 yang parah.
 - e. Mempromosikan kesehatan jiwa dan psikososial: Meskipun praktik-praktik yang dijalankan pada tahun ini berbeda, semua umat beragama perlu diingatkan bahwa mereka masih dapat merenung, memperbaiki diri, beribadah, berbagi, dan saling peduli -- dari jarak jauh yang aman. Pastikan untuk tetap melakukan interaksi dengan keluarga, teman-teman, dan lansia; gunakan platform-platform alternatif untuk berinteraksi. Mendoakan orang yang sakit sambil tetap menyampaikan pesan-pesan pengharapan dan penghiburan merupakan cara-cara menjalankan nilai-nilai Ramadan sambil tetap menjaga kesehatan.
 - f. Menanggapi situasi kekerasan dalam rumah tangga: Di tempat-tempat yang memberlakukan pembatasan pergerakan, insiden kekerasan dalam rumah tangga, terutama terhadap wanita, anak-anak, dan kelompok-kelompok marginal kemungkinan akan meningkat. Pemimpin-pemimpin agama dapat aktif menentang kekerasan dan memberikan dukungan atau mendorong agar para korban mencari pertolongan.

Referensi:

- WHO, Safe Ramadan practices in the context of the COVID-19, Interim guidance, 15 April 2020
- Kemenag, Surat Edaran No.SE.6/2020, Panduan Ibadah Ramadhan dan Idul Fitri 1 Syawal 1441 H Di Tengah Pandemi wabah COVID-19