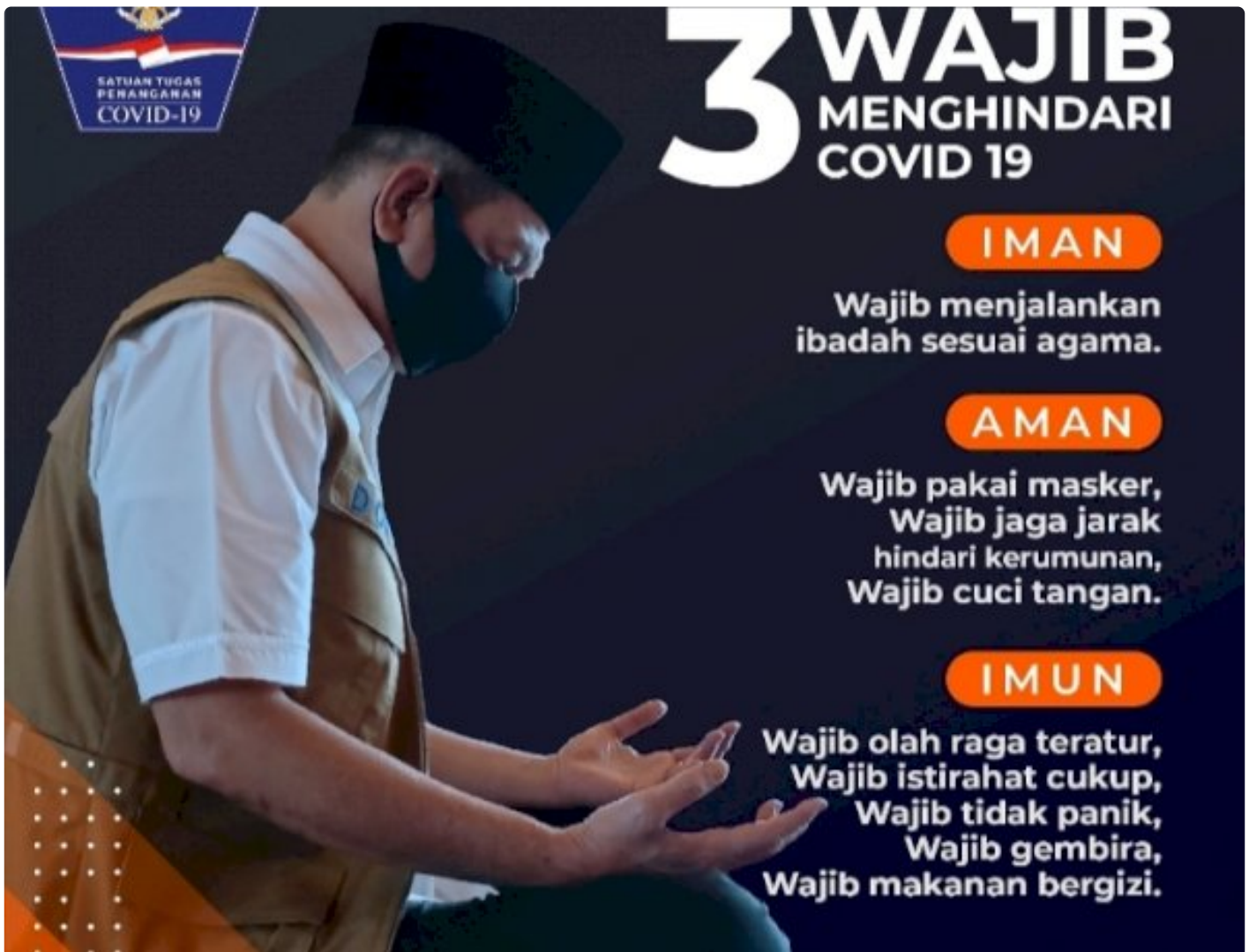


## Egy Massadiah: 3 W Jurus Sakti Menghindari Covid-19

Sri Ratna Sari - [INDONESIASATU.CO.ID](http://INDONESIASATU.CO.ID)

Oct 12, 2020 - 14:26



Tangerang - Egy Massadiah, dalam penerbangan bersama Rombongan Satgas Covid 19 ke Gorontalo, Manado, Biak Papua, Bali, 6-9 Okt 2020 menyempatkan menulis beberapa tips jurus sakti menghindari Covid 19 yaitu 3W.

Egy Massadiah menyampaikan, baca pelan pelan hingga tuntas tips berikut, Inilah jurus jitu menangkal Covid-19. Dibilang baru, nyatanya tak asing di telinga. Dikatakan lama, nyatanya belum lama dirilis. Kita simpulkan saja, ini jurus sakti --

sesuatu yang memang sudah ada namun dikemas baru, lebih simpel, sederhana dan mudah dipahami. Semua tersaji dalam satu gambar.

Kalau toh Anda mendengarnya tidak terlalu asing, itu berarti Anda tergolong orang-orang yang peduli terhadap penanggulangan Covid-19,"ujarnya.

Alkisah, seorang kolega dari Majelis Ulama Indonesia berkirim gambar Ikhtiar Melawan Covid kepada Doni Monardo. Narasinya berupa tiga kata yang tak asing: \*Iman, Aman, Imun,\* untuk menangkal pandemik.

Maknanya, iman adalah menjalankan syariat ibadah, doa, serta dzikir ke haribaan Allah SWT agar terlindung dari virus corona. Aman, maknanya harus berusaha hidup aman dari paparan virus dengan menerapkan protokol kesehatan: pakai masker, jaga jarak - hindari kerumunan, dan cuci tangan pakai sabun. Sedangkan imun, adalah makan bernutrisi.

Doni yang merasa sreg lantas meneruskan pesan tersebut ke staf BNPB, dan meminta agar bisa dilengkapi, dengan catatan "dibuat lebih universal".

Jadilah seperti yang sudah dibuat infografisnya. Bahwa pada unsur iman diubah menjadi "berdoa-beribadah menurut agama dan kepercayaan masing-masing". Untuk aman, prinsipnya sama. Sedangkan untuk imun, Doni menambahkannya dengan "hati senang".

Selain makanan bernutrisi, istirahat cukup, berolahraga dan tidak panik/stres, yang tak kalah penting adalah hati yang senang.

"Ingat, jurus iman-aman-imun itu ibarat satu tarikan nafas. Tidak bisa hanya satu yang dilaksanakan, dua yang lain tidak. Tidak bisa juga, dua dilaksanakan, yang satu tidak. Tiga-tiganya harus dilakukan bersama-sama. Dan prinsip utama yang harus dicamkan yakni, "dokter terbaik adalah diri sendiri", pesan Doni Monardo.

Cerita berikutnya, pada 1 Oktober 2020 melalui pesan WA dari Buya Syafei Maarif, Doni menyimak Vlog kritis dr Tirta Mandira Hudhi yang viral. Nah dua point tadi, gambar dan video Dr Tirta, melengkapi inspirasi "penemuan" meme 3 Utama Menangkal Covid itu.

Doni mengakui, sekalipun kadang berkata keras, meledak-ledak, bahkan sesekali dianggap nyinyir, dalam beberapa hal apa yang disampaikan dr Tirta ada benarnya.

Bahwa protokol kesehatan itu penting, sama pentingnya menjaga agar jangan sampai perut lapar karena tidak bisa makan. Pendeknya, bagi-bagi masker wajib dibarengi aksi bagi-bagi makanan kepada mereka yang tidak mampu.

Hanya dengan perut kenyang oleh makanan bernutrisi, imun otomatis akan terjaga. Persis kasus yang menimpa pesepakbola dunia: Neymar Jr dan Ibrahimovic. Kedua atlet sepakbola profesional asal Brazil dan Swedia itu, sama-sama terpapar corona, dan sembuh dalam waktu empat hari.

Penjelasannya sederhana. Keduanya adalah atlet kelas dunia. Secara finansial tidak kekurangan, sehingga hidupnya tenang dan senang. Secara fisik, sangat

sehat karena sebagai atlet pro, harus menjaga fisik dengan rutin berolahraga. Yang terakhir, klub-klub sepakbola dunia, sangat memperhatikan nutrisi atletnya.

Dengan kata lain, kondisi Neymar dan Ibra sangat sehat dan memiliki imunitas tinggi terhadap masuknya virus. Dengan kata lain, jika kita cukup makan, berusaha happy, serta melaksanakan iman-aman-imun, niscaya corona jauh.

Mengapa Doni Monardo merasa klop dengan yang disampaikan dr Tirta? Bisa dilihat dari jejak digitalnya.

Jauh sebelum dr Tirta mengunggah Vlog seputar pentingnya “perut” diperhatikan, Doni sudah melakukannya di Natuna, awal Februari 2020, saat mengarangtina tak kurang dari 238 WNI kita yang baru pulang dari Wuhan, China.

Doni juga menggagas pengiriman ikan segar dari Ambon untuk Secapa TNI serta secara rutin untuk dikonsumsi penghuni Wisma Atlet Kemayoran. Bahkan pada bulan Juli 2020 ada ton 3 ikan tuna juga mendarat di Bandara Juanda Surabaya guna memenuhi nutrisi sejumlah pesantren di Kab Banyuwangi.

Di Natuna, tidak hanya nutrisi yang dibanjiri. Ratusan WNI yang menjalani karantina dua minggu, juga diberi “nutrisi hati” berupa hiburan. Selain fasilitas karaoke, juga kedatangan organ tunggal untuk mereka bisa bernyanyi-nyanyi. Tak ketinggalan papan catur dan aneka games lainnya sebagai teman pembunuh waktu.

Para prajurit dari Kogabwilhan I yang mendampingi selama proses karantina juga mengajak lari-lari serta olahraga pagi. Pendek kata, semua WNI yang dikarantina tercukupi asupan nutrisi perut sekaligus “nutrisi” hati senang.

Syahdan, tanggal 15 Februari 2020 semua dinyatakan sehat, tidak satu pun terpapar corona, dan dipulangkan ke rumah masing-masing dengan bekal surat keterangan bebas covid-19, serta buah tangan berupa backpack (ransel) serta uang transport Rp 1 juta per orang.

Point dari semua jurus ampuh melawan Covid-19 di atas adalah “satu-tarikan-nafas”. Iman-aman-imun harus paralel dijalankan secara simultan. Bersama-sama seperti kita menghirup udara saat bernafas.

Nah kembali ke urusan kata \*Aman\*. Adalah Muhammad Qodari peneliti dari Indo Barometer yang mengusulkan kepada Doni agar "urusan iman aman imun" ditambahkan kata \*wajib\*.

Pakai masker tak cukup disampaikan sebagai sesuatu yang \*penting\*, namun harus di tambahkan kata \*Wajib memakai masker\*.

Demikian juga \*Wajib jaga jarak, Wajib cuci tangan.\* Selanjutnya 3M berubah menjadi 3W (Tiga Wajib). Apalagi memang 3 M sebelumnya sudah pernah populer masyarakat: identik dengan gerakan anti nyamuk malaria: Menguras, Menutup, Mengubur.

Dus, semua itu, tidak akan berfungsi maksimal kalau perut kosong. Katakan pula, semua syarat tadi terpenuhi, tidak akan produktif kalau kehilangan kegembiraan, stres, kurang olahraga dan rajin begadang. Karenanya urusan ini pun juga

ditambahkan kata \*wajib\*.

Contoh paling sederhana, kaum berada yang mampu mencukupi nutrisinya dengan makan steak, salad, dan lain-lain. Dia tetap saja rentan, manakala dalam tata pergaulan mengabaikan protokol kesehatan.

Contoh lain yang lebih konkret adalah sejumlah negara maju dan berpenghasilan ekonomi papan atas (dengan kasus corona tinggi). Di sana, persoalan nutrisi rendah relatif minim. Minim pula persoalan dengan urusan perut. Mengapa angka covid-19 tinggi? Lebih karena kebiasaan mereka hang-out, bergerombol dan mengabaikan protokol kesehatan.

Contoh lebih dekat di Jakarta. Kenapa banyak klaster baru di perkantoran? Sederhana saja penjelasannya. Banyak kaum pekerja berangkat subuh pulang malam. Di kantor berada pada ruang ber-AC. Stres dengan pekerjaan.

Makan terkadang pesan junk food secara daring. Pulang malam sudah letih, terkadang masih harus menyelesaikan pekerjaan kantor atau problem lain di rumah. Tidak sempat olahraga. Tentu saja, tipikal seperti ini rentan terpapar virus. Apalagi yang berangkat-pulang mayoritas menggunakan kendaraan umum.

Sungguh berbeda dengan Doni Monardo. Kebetulan berlatarbelakang prajurit Kopassus. Hidup disiplin, termasuk dalam hal olahraga, dipraktikkan sebagai sebuah habit atau kebiasaan.

"Mematuhi protokol kesehatan bukan berarti ada jaminan bebas dari serangan covid, apalagi jika kita abai dan lalai. Dalam hal ini semua protokol itu menjadi keharusan, bukan lagi ajakan atau himbauan. Ia menjadi sesuatu yang wajib," tegas Doni.

Dalam banyak kiprah teritorial sebagai panglima, Doni meninggalkan jejak-jejak "nutrisi" bagi masyarakat. Contoh, pengembangan emas hijau dan emas biru. Emas hijau adalah segala budidaya dan pengolahan hasil kekayaan alam berupa tumbuh-tumbuhan atau pepohonan. Sedangkan emas biru, segala budidaya dan pengolahan serta pengembangan hasil laut.

Masyarakat bukan saja sehat dan terjaga nutrisinya, tetapi juga sejahtera berkat emas hijau dan emas biru yang dirintisnya.

Jika Anda bertanya, kapan seorang Doni Monardo bersenang-senang? Kata lirik lagu syahdu, "bahagia itu sederhana". Sesederhana itu pula Doni bisa merasa senang dan bahagia.

Sekadar menyebut contoh, selama tidur di kantor mulai hari Minggu hingga Jumat, Doni akan bersenang hati manakala bisa melakukan vcall dengan cucu tersayang – setidaknya menonton ulang video video pendek cucunya yang tersimpan di hapenya.

Nah, mari ber-"iman-aman-imun" dengan hati gembira. Intinya, jangan ditanya bagaimana caranya. Orang kita paling pandai menciptakan kegembiraan. Main tebak plat nomor kendaraan yang lewat saja sudah bisa bikin hati bahagia.....

Dan ingat, semua itu sudah menjadi keharusan, sesuatu yang wajib, yakni 3 W

(Wajib Iman, Wajib Aman, Wajib Imun) demi Menghindari Covid 19.

(Egy Massadiah dan Red)