



FAHD PAHDEPIE

Penulis *Best-Seller* **Muda, Berdaya, Karya Raya**



SAYA AKAN SEMBUH!



Jurnal Seorang
Penyintas Covid19
Perjuangan Melawan Virus,
Memenangkan Kehidupan

SAYA AKAN SEMBUH!

Oleh Fahd Pahdepie

Editor: Fahd Pahdepie

Penyelia Akhir: Fahd Pahdepie

Penata Letak: Fahd Pahdepie

Desain Cover: Fahd Pahdepie & Alip Noor

Ilustrasi: Alip Noor

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin penulis.

Edisi Ketiga: 21 Januari 2021

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Pahdepie, Fahd

Saya ~~Akan~~ Sembuh/Fahd Pahdepie, Editor, Fahd Pahdepie—Cet. 1—Jakarta: Amanat Institute, 2021
229 hlm; 14x20,5

ISBN 9786025896644

I. Judul II. Pahdepie, Fahd III. Pahdepie, Fahd

Diterbitkan secara cetak dan digital oleh:

Amanat Institute

Yayasan Amanat Kolaborasi Indonesia

Jl. Riau 25 Menteng, Jakarta Pusat

kontak@amanatinstitute.id

amanatinstitute.id

SAYA AKAN SEMBUH!

Sebuah Jurnal Penyintas Covid19
Perjuangan Melawan Virus,
Memenangkan Kembali Kehidupan

Fahd Pahdepie

*Dipersembahkan untuk para pasien Covid19
dan keluarganya yang sedang berjuang.
Untuk para penyintas Covid19.
Untuk para dokter, tenaga kesehatan,
dan relawan satgas Covid19.*

PROLOG

Perkenalkan nama saya **Fahd Pahdepie**. Biasa dipanggil **Fahd**. Saya adalah seorang penulis dan pengusaha. Saat ini saya juga memimpin sebuah lembaga penelitian dan kajian strategis sekaligus *common room* untuk anak-anak muda belajar politik dan demokrasi, namanya **Amanat Institute**, disingkat AI, berkantor di Menteng, Jakarta Pusat. AI yang menerbitkan buku ini.



Sebelumnya saya tidak pernah berencana menulis buku ini. Namun, 21 Desember 2020 saya dinyatakan positif Covid19, mengharuskan saya melakukan isolasi mandiri hingga harus dirujuk ke rumah sakit karena kondisi saya memburuk.

Di tengah-tengah masa isolasi, perawatan dan pemulihan itu, sekitar 25 hari, saya menuliskan jurnal-jurnal yang saya bagikan di media sosial saya. Dalam catatan-catatan itu saya bercerita bagaimana rasanya menjadi pasien Covid19, bagaimana menghadapi beragam masalah yang datang sebagai konsekuensi dari divonis memiliki virus ini, hingga berusaha sembuh dan bangkit kembali.

Tak disangka jurnal-jurnal ‘iseng’ yang saya tulis sambil mengisi waktu dan membangun *mood* positif, saya menyebutnya *healing therapy*, mendapatkan respons yang sangat antusias dari pembaca. Setiap hari saya menerima ratusan hingga ribuan komentar,

DM dan pesan lain. Catatan-catatan saya di-*like* dan dibagikan ribuan orang baik di Facebook maupun Instagram.

Ternyata dari keisengan itu banyak orang yang merasa mendapatkan informasi dan edukasi berharga seputar Covid19, ada juga pasien dan keluarganya yang tersemangati, para dokter dan tenaga kesehatan merasa mendapatkan dukungan yang menguatkan mereka.

Tentu saya bahagia dengan beragam respons positif itu. Setiap hari saya membaca komentar positif berisi doa dan apresiasi, membuat saya bangkit untuk bisa segera sembuh. Kebahagiaan itu juga memproduksi hormon ajaib yang membantu pemulihan tubuh saya secara lebih cepat, imunitas saya terbangun dan makin kuat. Setelah sekitar 25 hari, saya dinyatakan sembuh dan boleh pulang. Tak terasa juga ada sekitar 30 catatan jurnal yang saya tulis!

Setelah sembuh dan dinyatakan negatif, sambil memulihkan diri di rumah, saya punya waktu untuk menengok lagi catatan-catatan itu. Saat dikumpulkan, ternyata mencapai 150 halaman A4. Sekitar 225 halaman jika sudah di-*layout* jadi buku.

Saya beruntung punya kemampuan menulis dan karena dulu pernah bekerja sebagai pemimpin redaksi di sebuah penerbitan, saya juga punya sedikit kemampuan editing dan publikasi buku.

Maka jadilah sekarang buku yang sedang berada di tangan Anda ini, hampir semua saya kerjakan sendiri: Mulai dari menuliskannya, mengeditnya, membacanya ulang, hingga mengemasnya jadi buku. Bahkan *layout* dan desain sampulnya saya kerjakan sendiri. Hanya ditemani *handphone* dan tablet.

Finalisasi desain cover dikerjakan desainer saya di Digitroops, Alip Noor. Karena semua serba mandiri, mohon maaf jika

ternyata nanti tetap banyak kekurangannya ya. Mungkin masih ada *typo* atau format buku yang kurang biasa, saya sengaja membuat font buku ini agak besar, agar lebih mudah dibaca di *handphone*.

Saya memutuskan menerbitkan buku ini secara elektronik, dalam bentuk PDF dan *e-book* yang akan saya bagikan secara gratis *via* media sosial maupun Google Play Book atau *platform* lain. Memang ada penerbit besar yang menawarkan diri untuk menerbitkan buku ini dan menjualnya, tetapi rasanya saya tak ingin menjadikan buku ini komersial. Saya ingin membagikan buku ini secara gratis kepada siapa saja.

Saya berharap, jika ada orang yang membaca buku ini, mereka akan mendapatkan informasi dan edukasi yang cukup tentang bahaya Covid19 dan bagaimana menghadapinya. Jika buku ini dibaca oleh pasien Covid19 yang sedang berjuang melawan virus di RS maupun melakukan isolasi mandiri di rumah, saya

berharap mereka menemukan semangat baru setelah membaca buku ini. Mudah-mudahan optimismenya terbangun dan hati dipenuhi cinta sekaligus rasa syukur, karena Covid19 ini ternyata membawa banyak sekali hikmah. Mudah-mudahan banyak hati yang terpeluk.

Bisa saja pada saatnya buku ini dicetak. Tapi jikapun seandainya buku ini dijual versi cetaknya, saya ingin dana yang terkumpul dari penjualan buku versi cetak itu bisa saya sumbangkan untuk para pejuang Covid19, para nakes, atau siapapun yang berjuang dalam perang melawan pandemi ini. Mungkin jumlahnya tak akan banyak, tapi saya tahu banyak orang yang sedang membutuhkan bantuan dan uluran tangan dalam situasi-situasi berat seperti sekarang ini.

Akhirnya, saya berharap mudah-mudahan kita semua selalu tergolong menjadi orang-orang baik yang berusaha memberi manfaat untuk orang yang lain. Saya ingin

mengucapkan terima kasih kepada para pembaca di media sosial yang sudah membuat saya yakin untuk menerbitkan buku ini. Ia tak akan tercipta tanpa semangat yang disalingtukarkan oleh kita bersama-sama. Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi kebaikan kecil yang pahalanya mengalir pada saya dan orangtua saya, juga kepada para guru-guru saya.

Kepada mereka saya berhutang ilmu, doa, dan cinta. Kepada Anda semua, saya mungkin juga berhutang tiga hal yang sama... Maka terimalah buku ini sebagai hadiah kecil dari saya. Dari seorang sahabat. Selamat membaca.

Salam baik.

Fahd Pahdepie

**Jika Anda menemukan sedikit
kebaikan dalam buku ini.
Permintaan saya hanya satu:
Teruskan kebaikan itu. Balas
dengan cara melakukan satu
kebaikan kecil buat orang lain.
*Pay it forward!***

DAFTAR ISI

Prolog | 7

Daftar Isi | 15

1. Kabar Buruk! | 19
2. Minus Plus Minus | 25
3. Ketika Tahu Positif | 29
4. Isolasi Mandiri | 33
5. 11 Tahun Pernikahan | 42
6. Semuanya Negatif, Kecuali... | 44
7. Bibi ke Rumah Lawan Covid19 | 49
8. Anak-anak Terpaksa Mengungsi | 55
9. Memasuki Diri yang Sakit | 63
10. Covid19 Itu Sakit Banget | 67
11. Saya Akan Sembuh! | 75
12. Yang Menolongmu | 81
13. Nikmat Makan | 89
14. Bibi *Happy* di RLC | 95

15. Terapi Plasma Konvalesen | **101**
16. Masa Pemulihan | **107**
17. Nikmat Menunggu | **113**
18. Covid19 Bukan Aib | **121**
19. Dukungan Keluarga dan Teman | **129**
20. Dari Tes ke Tes | **137**
21. Mati Sekali, Hidup Setiap Hari | **145**
22. Bibi Sudah Sembuh | **151**
23. Kang Dadan Positif Covid19 | **157**
24. Yang Alternatif Itu Bagus, Tapi | **163**
25. Yes, Pulaaaaang! | **172**
26. Surat Sakti | **179**
27. *Post Covid19 Syndrome* | **185**
28. Doa Istri | **191**
29. Perjumpaan Rindu | **201**
30. Berkah Kedua Orangtua | **207**

Epilog | **221**

Ucapan Terima Kasih | **223**

Tentang Penulis | **227**

**SAYA AKAN
SEMBUH!**

**Menulislah. Jika kau mati,
kata-katamu tidak.**

1. KABAR BURUK!



LABORATORY REPORT

MRN	[REDACTED]	Episode No.	[REDACTED]
Name	Fahri Pratomo	Lab. Episode No.	[REDACTED]
DOB/Age	22 Aug 1998 / 34Y 3M 28D	Collected	19 Dec 2020 22:47
Sex	Male	Printed	21 Dec 2020 16:12
Location	Emergency RI	Clinical Pathologist	dr. Chyntia Octaviani, SpPK
Doctor	Dita Aprilia Ds.	Page	1 of 1

Test Required	Result	Conventional Unit	Reference Range
---------------	--------	-------------------	-----------------

Infection Tests

SARS-CoV-2 RT-PCR

SARS-CoV-2 PCR (nucleic acid test)	Positive, SARS-CoV-2 detected	Negative
------------------------------------	-------------------------------	----------

CT Value Gen RdRP	17.600	-
-------------------	--------	---

CT value Gen E	17.000	-
----------------	--------	---

Catatan

1. PCR mendeteksi materi genetik virus tanpa dapat membedakan virus hidup ataupun mati, nilai CT tidak dapat memastikan pasien infeksius atau tidak. 2. Hasil PCR tidak dapat dibandingkan antar alat dan gen yang berbeda. 3. Nilai CT untuk menetapkan hasil positif dan negatif sesuai dengan nilai ambang yang ditetapkan masing-masing kit. 4. Nilai CT ditentukan oleh beberapa faktor, sehingga diperlukan kehati-hatian dalam interpretasi.

Note

1. PCR detects viral genetic material without being able to distinguish between live and dead viruses, therefore CT values cannot confirm whether a patient is infectious or not. 2. PCR results cannot be compared between different instruments and genes. 3. The CT value for determining positive and negative results corresponds to the threshold value set by each kit. 4. The CT value is determined by several factors, so it is necessary to be careful in interpretation.

Dan kabar itu pun datang memberi kepastian. Sore itu, Senin, 21 Desember 2020, ketika Bintaro sedang mendung, saya dinyatakan positif Covid-19. Allah sedang memberi saya rezeki lebih melalui sakit ini. Mudah-mudahan saya bisa

mensyukurinya. Lulus dan naik kelas ke derajat yang lebih baik nanti.

Anehnya saya tak terkejut mendapati kabar ini. Saya seolah sudah tahu sebelumnya. Tahu kapan dan di mana tertularnya. Bagaimana rasanya. Hanya tinggal menunggu kepastian hasil tesnya saja. Tubuh saya sudah memberi sinyal beberapa hari yang lalu. Meski tak benar-benar bisa saya jelaskan.

Sejak Jumat, 18 Desember, saya sudah merasa tak enak badan. Diikuti bersin-bersin. Saya *positif thinking* saja bahwa itu flu biasa. Saya batasi kontak dan interaksi dengan orang. Termasuk di rumah, saya minta istri dan anak-anak jangan dekat-dekat dulu. Paling tidak agar mereka tak tertular flu. *Alhamdulillah* semua berjalan lancar.

Sabtu siang menuju sore, tanggal 19 Desember 2020, tubuh saya menggigil. Tapi ketika dicek suhu tubuh, normal-normal saja. Karena khawatir, sorenya saya putuskan *swab test* melalui *drive thru* di Rumah Sakit Pondok Indah (RSPI). Namun

sayang *drive thru* penuh. Sayapun putuskan ke IGD RSPI, minta didiagnosis dan diobservasi dokter.



Malam itu saya diinfus vitamin dan *imun booster*. Dicek darah lengkap. Lalu melakukan tes *rapid immunoassay*, untuk mendapat hasil cepat. Setelah keluar hasilnya, semua indikator soal darah saya

bagus. Hasil *rapid test* saya non-reaktif. Saya diperbolehkan pulang. Tapi sebelum pulang, saya minta PCR *swab test* untuk memastikan. Saya pun di-*swab test*. Karena keesokan harinya minggu, dokter mengabarkan hasilnya akan keluar Senin (21/12). Lab sedang penuh.

Senin 21 Desember, saya nggak kemana-mana. Di rumah saja, di kamar. Badan cenderung lemas. *Sumeng*. Pikiran itu pun terlintas, “Mungkin benar ini covid.” Pikir saya. Saya belum pernah merasakan flu seperti ini. Belum pernah badan seaneh ini.

Dan ternyata benar. 2020 ternyata tak membiarkan saya lolos tanpa kenangan tentang Covid19. Saya harus menjalaninya. Mudah-mudahan sakit ini jadi kesempatan saya untuk berkontemplasi, melihat diri lebih dalam dan lebih baik lagi.

Insyallah, saya akan sembuh! Saya akan melewati semua ini, bertahan dan menjadi lebih kuat. Mohon doa dari kawan-kawan dan sahabat semua. Izin saya isolasi mandiri. RSPI tak bisa merawat. Penuh!

Jaga kesehatan. Jaga daya tahan dan imunitas. Tetap terapkan protokol kesehatan 3M. Jangan lengah, jangan lelah. Covid19 ini nyata.



Fahd Pahdepie ✓

Published by IG Fahd Pahdepie · 25 December 2020 at 13:30 · Instagram · 🌐

...

Terima kasih atas doa-doa baiknya, kawan-kawan. Doa-doa tulus yang sangat berharga. Saya masih terus berjuang. Tentu dengan pikiran positif dan optimisme. 🙏

Sampai hari ini tak terhitung kebaikan yang datang pada saya. Teman-teman yang peduli, mengusahakan ini dan itu, mengirim obat, vitamin, suplemen, makanan, tak terhitung jumlahnya. Betapa bahagia saya dikelilingi teman-teman dan sahabat yang baik hatinya. ❤️

Insha Allah sakit ini memberi banyak hikmah buat saya dan keluarga. Memberi perspektif baru. Betapa banyak yang selama ini luput saya syukuri. Semoga setelah lulus dari ujian Covid ini, saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih bijaksana. 🙏



70,624

People reached

6,811

Engagements

Boost Post

👍❤️🙏 2.9K

191 comments 3 shares



Fahd Pahdepie ✓

Published by IG Fahd Pahdepie · 25 December 2020 at 17:25 · Instagram · 🌐

...

Karena kondisi memburuk, sore ini saya dilarikan ke RSPP untuk mendapatkan penanganan. Mohon doa, juga mohon maaf jika saya tidak bisa menjawab pesan satu per satu. Bersyukur ada nakes yang juga pahlawan dalam hidup saya. Bismillah ini jadi memorable trip ya Mi @rizqapahdepie. Kita akan melewati semua ini. ❤️



209,325
People reached

51,482
Engagements

Boost Post

👍👎👉👈 6.4K

1K comments 46 shares

2.

MINUS PLUS MINUS



Bismillah, ini hari kedua saya di RSPP Modular Simprug, 26 Desember 2020. Mulai hari ini saya ikhtiar berbagi tentang perjalanan saya melawan Covid19. Ini penyakit yang tidak bisa dianggap sepele. Teman-teman harus

punya SOP kewaspadaan dalam menghadapinya, harus punya informasi yang cukup bagaimana dan kapan memutuskan *swab test*, ke mana dan apa yang perlu dilakukan ketika positif Covid19.

Ini hari ke-8 atau 9 saya melawan Covid19. Saya baru bisa menulis panjang lagi dalam dua hari terakhir karena kondisi sudah mulai membaik. Sebelumnya sakit kepala hebat, diare, nyeri otot sekujur tubuh, batuk, membuat aktivitas saya terbatas. Sekarang *alhamdulillah* lebih baik. Saya menulis ini sebagai *healing therapy* sekaligus berbagi kepada teman-teman, siapa tahu ada yang bisa dipetik pelajarannya.

Saya termasuk orang yang cukup ketat menerapkan protokol kesehatan. Ke manapun selalu pakai masker, jaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*. Tapi rupanya Covid ini juga soal kondisi tubuh dan daya tahan (imunitas). Saat terpapar, kemungkinan saya sedang sangat kecapekan. Bisa jadi ada virus nempel di baju atau di tempat lain yang tidak saya sadari saat saya membuka masker (misalnya duduk sambil makan).

Sejak Kamis atau Jumat tanggal 16-17 Desember badan saya mulai tidak enak.

Sesekali bersin. Mulai nyeri otot. *Sumeng*. Tapi suhu tubuh normal 36,5°C. Hari Kamisnya saya putuskan untuk tidak kemana-mana dan hanya di kamar saja. Jumat pagi saya merasa baikan, tapi siang menuju sore badan nggak enak lagi. Saya pun memutuskan pulang cepat untuk istirahat.

Sabtu, tanggal 19 Desember, kondisi masih sama. Flu bertambah dan mulai batuk. Nyeri otot menjalar lebih luas ditambah sakit kepala. Setelah mengisi dua seminar *online* pagi sampai siang, saya memutuskan mencari *swab test* terdekat karena khawatir. Tapi *swab test* dengan *drive thru* antre di mana-mana dan hasilnya paling cepat keluar hari Senin (21/12) karena waktu itu akhir pekan. Saya pun memutuskan ke IGD RSPI untuk mendapatkan saran dokter dan melakukan *rapid test* sementara untuk memberi ketenangan pulang ke rumah (karena di rumah ada istri dan anak-anak).

Setelah diperiksa, dicek darah lengkap, dan melakukan *rapid test immunoassay*, hasilnya semua bagus dan saya dinyatakan non-reaktif. Dokter menyarankan boleh pulang dan memberi obat. Saya agak lega tapi masih khawatir, karena saya tahu *rapid test* mungkin tidak akurat untuk mendeteksi SARS-Cov2 yang baru memapar ke tubuh saya. Maka sebelum pulang, saya meminta tetap di-*swab test* PCR, untuk diketahui hasilnya hari Senin.

Apa yang terjadi Senin? Nanti saya lanjut ceritanya. Yang jelas, jangan anggap sepele virus ini. Kalau kena, sakit dan dalam kondisi pandemi seperti ini sulit mendapatkan penanganannya, apalagi jika tidak mempersiapkan diri. Rumah sakit penuh di mana-mana.

3.

KETIKA TAHU POSITIF

Hari Minggu (20/12) badan masih lemas. Tapi saya tetap mandi, bersih-bersih, berusaha beraktivitas. Bahkan saya memanggil jasa cuci mobil profesional untuk membersihkan mobil-mobil secara total, termasuk melakukan *fogging disinfectant* (saya sarankan teman-teman melakukan ini juga ya, apalagi yang sering bepergian keluar).

Satu sisi dalam diri saya terus memberi tahu soal harus segalanya bersih dan beres. Hari minggu saya berusaha menyiapkan diri, seperti tahu sesuatu akan terjadi. Tapi saya lebih banyak menyendiri. Tidak mau dekat-dekat dengan istri dan anak-anak. Minggu sore menuju malam, badan menggigil lagi. Kali ini disertai pusing. Minggu malam saya

tidak nyenyak tidur, gelisah dan mengigau.


PONDOK INDAH
HOSPITAL

LABORATORY REPORT

MRN Name DOB/Age Sex Location Doctor	XXXXXXXXXX Fahri Farhanza 22 Aug 1986 / 34Y 3M 28D Male Emergency B1 Dita Aprilia D.	Episode No. Lab. Episode No. Collected Pretest Clinical Pathologist Page	XXXXXXXXXX 19 Dec 2020 22:47 21 Dec 2020 16:12 dr. Chyntia Octaviani, SpPK 1 of 1
---	--	---	--

Test Required	Result	Conventional Unit	Reference Range
Infection Tests			
SARS COV-2 RT-PCR			
SARS Cov-2 PCR (nucleic acid test)	Positive SARS CoV2 detected		Negative
CT Value Gen RCRP	17.600		-
CT value Gen E	17.680		-
Catatan			
1. PCR mendeteksi materi genetik virus tanpa dapat membedakan virus hidup ataupun mati, nilai CT tidak dapat memastikan pasien infeksius atau tidak. 2. Hasil PCR tidak dapat dibandingkan antar alat dan gen yang berbeda. 3. Nilai CT untuk menetapkan hasil positif dan negatif sesuai dengan nilai ambang yang ditetapkan masing-masing kit. 4. Nilai CT ditentukan oleh beberapa faktor, sehingga diperlukan ketelitian dalam menginterpretasi.			
Nota			
1. PCR detects viral genetic material without being able to distinguish between live and dead viruses, therefore CT values cannot confirm whether a patient is infectious or not. 2. PCR results cannot be compared between different instruments and genes. 3. The CT value for determining positive and negative results corresponds to the threshold value set by each kit. 4. The CT value is determined by several factors, so it is necessary to be careful in interpretation.			

Dan ternyata benar, hari Senin (21/12) pukul 16.00 saya mendapatkan hasil *swab test* PCR yang menyatakan bahwa saya positif SARS-Cov2 dengan CT 17.600,

sangat rendah dan di fase menularkan. Saya berusaha tidak panik, entah mengapa seolah sudah siap dengan hasil ini. Saya coba beri tahu istri, anak-anak dan keluarga. Rizqa tampak sedih dan sedikit panik, tapi saya minta bersabar saja. Ini sudah diatur Allah. Ujian buat saya dan keluarga.

Saya pun bergegas mengemasi baju-baju ke dalam ransel. Menyemprot kamar dengan

disinfektan. Meminta semua tidak ada yang ke kamar dan terus memakai masker di rumah. Saya telepon kawan dokter untuk segera melakukan *swab test* untuk keluarga saya. *Swab test* di rumah baru bisa dilaksanakan keesokan paginya. Nanti saya ceritakan bagaimana prosesnya dan apa hasilnya.



Sayapun bergegas ke RSPI lagi. Untuk melanjutkan prosedur yang harus dilakukan. Saya dicek darah tambahan untuk memeriksa kadar kekentalan darah, *alhamdulillah* hasilnya baik. Kemudian melakukan CT Scan 3D untuk

memotret kondisi paru-paru, secara keseluruhan hasilnya pun baik, paru-paru bersih. Hanya ada kesan flek putih kecil di sebelah kanan, indikasi dari Covid19 namun dengan kategori ringan.

Sayangnya saya tak bisa dirawat langsung. RSPI penuh. RS-RS lain di Jabodetabek pun penuh. Dokter menyarankan saya bisa isolasi mandiri di rumah. Awalnya saya akan isolasi di hotel, tetapi Rizqa ingin saya isolasi di rumah saja, saya pun akhirnya menurut karena ada hal-hal yang harus saya siapkan dulu untuk keluarga.

Rizqa menyiapkan kamar utama jadi ruang isolasi. Ini area paling privat karena terletak di lantai *mezzanine* rumah kami, ada balkon untuk berjemur, ada kamar mandi, ada meja dan kursi. Malam itu saya tidak bisa tidur, meski mata menutup entah mengapa pikiran selalu terjaga. Memikirkan istri, anak-anak, keluarga, rencana-rencana yang tertunda, dan seterusnya. Sungguh Covid19 ini ujian yang tidak sederhana.

4.

ISOLASI MANDIRI



Ini cerita saya ketika isolasi mandiri. Meskipun pada akhirnya saya perlu dirujuk ke RS dan masih dirawat sampai hari ini (27/12).

Isolasi mandiri ini harus dipahami

dengan benar dan saksama. Bukan sekadar memisahkan diri dari yang lain di ruangan tertentu, tetapi tak punya cukup rantai suplai obat, makanan, vitamin serta fasilitas pendukung kesehatan mandiri lainnya.

Banyak kasus orang isolasi mandiri di rumah, tetapi malah terdesak harus keluar juga karena *supporting system*-nya tidak siap. Harus diakui isolasi mandiri yang baik itu tidak murah juga.

Saya beruntung punya istri yang kuat, sabar dan cekatan. Selain membantu menyiapkan segala kebutuhan untuk semuanya bisa saya akses di kamar, istri juga sigap menyiapkan makanan, suplemen, jamu, buah-buahan dan lainnya dengan sistem pengiriman yang sudah kami sepakati aturannya bersama.

Semuanya ditaruh di sebuah meja kecil di depan pintu kamar isolasi. Di samping meja kecil itu ada semprotan disinfektan. Setiap kali mengambil, saya tidak boleh keluar dan hanya mengangkat nampan yang disediakan, harus memakai masker. Setelah diambil, mejanya akan disemprot lagi menggunakan disinfektan. Ini prosedur wajib.

Di dalam ruangan disediakan peralatan makan dengan sabun pencucinya. Jika selesai makan, saya cuci sendiri. Disediakan juga ember untuk mencuci baju, disertai Dettol dan Yuri cair agar mudah. Tidak lupa juga sedia tisu kering dan tisu basah untuk berbagai keperluan. Dan tidak kalah penting juga kantong sampah, baik yang kecil maupun yang besar.

Agar minum harus terjaga jumlahnya, sebaiknya membeli satu dus air mineral kemasan 600 ml atau 1.000 ml. Sehari upayakan minum setidaknya 3 liter air. Untuk tambahan protein susu, bagus juga menyediakan stok susu Bear Brand. 1 kardus isi 24, cukup selama isolasi mandiri.



Penting untuk punya termometer agar tahu ketika suhu tubuh tinggi dan tidak turun-turun, harus segera menghubungi dokter. Penting juga punya *pulse oxymeter* untuk mengetahui kadar oksigen dalam darah (saturasi oksigen) dan ritme



jantung. Jika kadar oksigen darah di bawah 95, harus dibantu oksigen (kalau bisa sewa tabung oksigen). Jika di bawah 90 apalagi 85 harus segera ke rumah sakit dan dibantu ventilator. Untuk jaga-jaga, bisa sewa oksigen tabung yang dikirim ke rumah.

Istri saya juga menyiapkan Betadine kumur (penting 2-3 kali sehari berkumur dengan obat kumur), *nasal spray* untuk membersihkan hidung (5 kali sehari, biasanya saya pakai saat wudhu), juga gelas yang diisi setengah air lalu ditetesi Betadine dan ditiup menggunakan sedotan selama 1-2 menit untuk melatih dan menjaga pernapasan.

Selama isolasi mandiri ini usahakan pikiran rileks, *positif thinking*, berjemur saat pagi,

makan makanan berprotein tinggi. Istri saya biasanya merebuskan telur ayam kampung. Makan selalu diperbanyak proteinnya: daging, ayam, ikan. Karbohidrat secukupnya saja. Karena konon virus cenderung hidup dalam glukosa darah yang banyak dihasilkan dari karbohidrat (koreksi kalau saya keliru). Covid19 juga menyerang protein dalam tubuh, maka harus kita ganti.

Apakah isolasi mandiri ini aman? *Insha Allah* aman. Mengingat banyak RS penuh, jika gejalanya ringan dan tidak memungkinkan isolasi di hotel (karena hotel juga sudah banyak yang mulai menolak tamu isolasi). Tapi itu tadi SOP kewaspadaannya harus dipenuhi.

Isolasi mandiri di rumah tidak disarankan jika kita tidak punya ruang yang memadai, tidak punya cukup *support system*, dan tidak punya sumber daya untuk *me-mback up* kebutuhan kita dan keluarga. Sebaiknya cari layanan rumah isolasi atau Rumah Lawan

Covid19. Informasinya bisa dicari di Internet atau bertanya ke teman.



Sedih, waktu itu hari ulang tahun pernikahan saya yang ke-11, 25 Desember 2020. Tapi saya sedang sakit dan isolasi. Saya hanya bisa menulis: Mi, *happy anniversary* ya. Maaf hari ulang tahun pernikahan kita tahun ini agak berbeda.

Maaf karena nggak sesuai apa yang sudah direncanakan. Makasih udah menemani berjuang bersama, selalu ada dalam susah maupun senang, sedih atau bahagia, sehat atau sakit. Makasih untuk segalanya. Segala kebahagiaan, kasih sayang, dan cinta yang tak pernah habis. Kita baru 11 tahun menikah, masih ada puluhan tahun lainnya, untuk selama-lamanya.



5.

11 TAHUN PERNIKAHAN

11 tahun bersamamu adalah tahun-tahun yang sempurna. Sempurna karena kita melewati hal-hal yang baik, sekaligus bertahan menghadapi segala yang buruk. Sempurna karena kita isi dengan tawa bahagia, namun juga kita beri ruang untuk sedih dan tangis.

11 tahun bersamamu adalah perjalanan yang sempurna. Sempurna karena kadang kita berlari penuh semangat, kadang lelah bahkan tersungkur, tapi selalu berusaha bangkit lagi. Sempurna karena kadang kita

menikmati segala perjalanan, kadang juga tak sabar karena satu dan lain hal, tapi kita terus melangkah. Bersama tanpa saling mendua.

11 tahun bersamamu adalah hadiah yang sempurna. Sempurna karena segala rasa ada di dalamnya, terbungkus indah dengan cinta. Sempurna karena kita tak saling menginginkan lebih untuk segala yang telah kita terima, sekaligus tak mengeluh atas apa-apa yang sudah kita punya.

11 tahun bersamamu adalah sekolah yang sempurna, ibadah yang sempurna, hidup dan cinta yang sempurna. Karena kita sama-sama mencintai dengan cara berhenti mengandaikan segala hal baik yang tak ada pada diri kita sekaligus memaafkan semua yang buruk yang ada pada masing-masing kita.

Selamat hari ulang tahun pernikahan kita yang ke-11, istriku, Rizqa. Bagiku, segala yang lebih padamu adalah anugerah, semua

yang kurang darimu adalah ruang tempatku
membuktikan cinta.

Terima kasih untuk segalanya.

6.

SEMUANYA NEGATIF, KECUALI...

Sehari setelah positif Covid19 dan melakukan isolasi mandiri di rumah, Selasa (22/12) perasaan saya belum tenang. Saya perlu memastikan status istri, anak-anak, adik, keponakan dan dua ART yang tinggal di rumah. Selama sakit dan belum tahu bahwa itu Covid19, meski saya membatasi diri berinteraksi dengan mereka, boleh jadi saya duduk di kursi makan, membaca di sofa, berlalu lalang dari kamar ke depan, dan seterusnya. Di situ ada peluang penyebaran virus.

Sejak kemarin seluruh sudut rumah sudah coba disemprot dengan Saniter. Semua orang di rumah juga diwajibkan memakai

masker. Entah sugesti atau bukan, adik saya Lelik mengeluhkan sakit kepala. Bibi juga melaporkan lemas. Hati saya dag dig dug. Sungguh Covid ini tidak sederhana. Rumit sekali penanganannya.

Selasa pukul 11.00 adalah jadwal seluruh penghuni rumah melakukan *swab test* PCR. Sejak semalam saya sudah janji dengan petugas medis dari RS Pertamina Jaya agar bisa ke rumah untuk melakukan *swab test* seluruh penghuni rumah, seorang teman baik merekomendasikannya untuk saya. *Alhamdulillah*, Allah permudah jalannya.

Swab test PCR Ini penting untuk melakukan *tracing* sekaligus memutus rantai penularan Covid19, terlebih agar tidak timbul kluster keluarga. Mudah-mudahan semua negatif. Tapi kalau ternyata ada yang positif, harus segera mengambil tindakan.

Awalnya, saya berpikir untuk *rapid test* saja, harganya lebih murah hanya 200ribuan. Tetapi mengingat tingkat akurasinya yang

rendah, saya mengurungkannya. Terpikir juga untuk melakukan *swab test antigen immuno-serologi*, konon akurasiya lumayan dan harganya lebih terjangkau, sekitar 400-500 ribuan. Namun untuk memastikan semuanya aman, saya putuskan mengambil *gold standard* untuk test Covid19, meski harganya jelas paling mahal, 1,8 jutaan untuk layanan *home care* dengan hasil 6 jam. Hari itu delapan orang harus dites.



Jam 11.15, petugas medis dari RSPJ datang dengan APD lengkap, Kang Gimbond namanya. Rizqa, Kalky, Kemi, Kavya, adik saya Lelik, keponakan saya Ifhami, Mbak pengasuh Kavya dan Bibi semua di-*swab test* secara bergiliran. Mereka

tegang, terutama yang dewasa. Kalky dan Kemi saja yang berbeda, lebih tampak *excited*, ketawa-ketawa, maklum anak-anak. Kavya menangis ketika di-*swab test*. Saya dikirim videonya.

Setelah selesai semua, Kang Gimbong menemui saya di ruang isolasi. Memberi saya beberapa edukasi tentang Covid19, memberi saya suntikan vitamin, dan menyarankan saya untuk cek saturasi setiap dua jam sekali. Jika di bawah 95 atau 90, saya harus segera melapor agar bisa dicarikan rumah sakit dan dirujuk. Tidur harus selalu menggunakan oksigen 3 liter.

“Kapan hasil *swab test* istri dan anak-anak saya keluar, Kang?” Tanya saya.

“*Insha Allah* nanti malam. Paling lambat besok pagi.” Jawab Kang Gimbong.

Semalaman saya gelisah. Susah tidur. Sejumlah skenario muncul di kepala, tapi lebih banyak berdoa agar semuanya negatif.

Bangun dan usai shalat subuh, Rabu (23/12) saya mengecek HP. Sudah ada 6 dokumen hasil *swab test* PCR yang dikirim Kang Gimbong. Rizqa, negatif. Kalky, negatif. Kemi, negatif. Kavya, negatif. Lelik, negatif. Mbak, negatif. Saya menghela napas panjang penuh syukur. Tapi kemudian dokumen ketujuh masuk: Bibi, POSITIF. Dan dokumen kedelapan, Ifhami, negatif.

DEG! Bibi positif? Apa yang harus saya lakukan? Bagaimana akhirnya Bibi isolasi? Padahal selama ini Bibi yang menyiapkan hampir semua kebutuhan kami di rumah!

7.

BIBI KE RUMAH LAWAN COVID19

“Bibi udah dikasih tahu, Mi?” Tanya saya di WhatsApp.

“Udah, Pi.” Jawab Rizqa.

“Gimana reaksinya waktu dikasih tahu?”
Saya penasaran.

“Ya sedih, sih, wajar aja. Tapi kelihatannya bisa menerima dan siap. Sekarang udah isolasi di kamarnya. Aku juga udah disinfektan area yang dipakai aktivitas bibi akhir-akhir ini.” Rizqa menjelaskan.

“Makanannya juga disiapkan aja, Mi. Mulai sekarang semua beli dulu aja. Jangan masak.

Bibi juga sediain di depan pintunya.” Susul saya.

Boleh dikatakan Bibi positif Covid19 dengan status OTG (Orang Tanpa Gejala). Karena tak pernah ke mana-mana kecuali buang sampah ke depan rumah, hampir bisa dipastikan Bibi tertular dari saya. Mungkin dari baju kotor yang dibawa Bibi untuk dicuci setelah saya dari luar. Kasihan Bibi. Saya jadi merasa bersalah.

Pagi itu juga, Rabu (23/12) saya meminta Kang Gimbong, petugas kesehatan RSPJ yang melakukan *swab test* ke rumah untuk mengkonsultasikan obat dengan dokter untuk Bibi. Siangnya, satu kantong obat sudah dikirim dengan gojek. Obat yang sama dengan yang saya minum. Lengkap.

Sebelumnya, sambil menunggu obat datang, saya berdiskusi sama Rizqa tentang isolasi yang harus dijalankan Bibi.

“Mi, Bibi kalau isolasi mandiri di kamarnya, kasian. Kamar mandinya di luar kamar. Terus nggak ada area jemur. Bibi juga bakal sungkan minta ini-itu sama kamu atau Mbak. Situasinya akan beda sama aku. Aku masih bisa pesan Gojek, minta teman kirim ini atau itu.” Ujar saya. Waktu itu kami *video call*.

“Iya, Pi. Baiknya gimana, ya?” Tanya Rizqa.

“Kita cari rumah isolasi atau rumah lawan Covid19. Atau mungkin ke Wisma Atlet karena Bibi OTG.” Jawab saya. “Aku akan tanya prosedurnya.”

Segera saya mengontak 119, ini *hotline* Kementerian Kesehatan untuk tanggap darurat Covid19, *extension*-nya 9. Petugas di balik telepon menerangkan dengan ramah dan hati-hati. Saya diarahkan untuk melapor ke puskesmas setempat untuk mendapatkan surat rujukan, syaratnya

membawa KTP, hasil cek darah, hasil foto toraks, dan jaminan kesehatan atau asuransi.

Tak menunggu waktu lama, saya menghubungi puskesmas terdekat, Puskesmas Pondok Aren, Tangerang Selatan. Dari sana saya mendapat informasi bahwa pasien tak perlu ikut dulu, yang penting terdaftar dulu agar masuk antrian dan berproses. Saya pun mengutus adik saya, Lelik, untuk mendaftarkan Bibi dengan membawa sejumlah persyaratan awal.

Setelah terdaftar, sekitar 2 jam kemudian, giliran Bibi ke puskesmas untuk cek darah lengkap dan foto toraks. Tak lama menunggu, hasilnya keluar. Kondisinya bagus. Dokter di Puskesmas merujuk ke Rumah Lawan Covid19 (RLC) Tangsel. Harus membawa obat-obatan sendiri. Karena kondisi pasien baik, kemungkinan bisa cepat dijemput dengan ambulans.

Karena Bibi tak punya asuransi, saya yang menjadi penjamin. Tapi dokter mengatakan hanya kalau ada apa-apa saja, karena semua biaya ditanggung oleh pemerintah. (Untuk teman-teman, saran saya penting untuk mulai memikirkan punya asuransi kesehatan, boleh yang swasta atau BPJS Kesehatan juga sangat baik *coverage*-nya).

Siang itu, sekitar pukul 13.30 ambulans RLC sudah tiba di depan rumah. Bibi sudah berkemas dan bersiap. Semula, karena kami ada rencana berlibur, Bibi izin mau menengok anaknya di Bandung. Semua rencana itu kini buyar. Bibi harus berlibur dan isolasi di RLC, semoga segera sembuh, ya, Bi. Semoga menyenangkan di sana.

Konon, Rizqa dan anak-anak melepas Bibi dengan sedih. Bibi menangis. Ambulans pergi tanpa sirine. Keluarga kami sedang dirundung duka.

Covid19 ini nyata, Kawan.

**Konon, sakit adalah
penggugur dosa-dosa besar.
Rupanya seberat ini. Hanya
cinta yang bisa menyakiti
sedalam ini.**

8. ANAK-ANAK TERPAKSA MENGUNGI



Sejauh ini yang terpapar virus di rumah adalah saya dan Bibi. Tujuh orang lainnya, termasuk istri dan tiga anak saya semua negatif. Untuk jaga-jaga, semua akan di-*swab test* ulang seminggu kedepan. Terutama jika ada yang bergejala. Kami tidak mau membentuk klaster keluarga. Sebisa mungkin harus dicegah.

Setelah mengobrol panjang lebar dengan keluarga besar, akhirnya saya dan Rizqa memutuskan untuk mengungsikan anak-anak kami ke Bandung. Ada rumah aman di samping rumah orangtua saya di Bandung, bisa dijadikan tempat karantina sementara. Kalky, Kemi, Kavya, adik saya Lelik dan Mbak yang menjaga anak-anak akan di sana dulu selama lima hari sampai *swab test* kedua dilangsungkan. Kemudian pindah ke rumah Kakek-Nenek setelah semua aman—*Insha Allah* semua tetap negatif.

Kamis (24/12) Rizqa sudah mengemasi koper anak-anak. Kalky dan Kemi sudah siap bersepatu dari siang, menunggu dijemput Om Aang yang masih melakukan *swab antigen* di RS. “Papi cepat sembuh, ya!” Teriak Kalky dari luar pintu.

“Papi, Kemi mau ke Nenek, nanti Papi menyusul, ya?” Sahut Kemi.

“Iya, Kem!” Jawab saya dari dalam kamar. Berusaha meyakinkan.

Akhir-akhir ini, selama tiga hari isolasi mandiri, hiburan saya adalah teriakan-teriakan anak-anak. Kadang saya mendengar Kalky dan Kemi tertawa, main perang-perangan, berantem, atau lainnya khas anak-anak. Sering juga kami mengobrol lewat *video call*, dengan suara yang kadang masih bocor menggema karena masih di rumah yang sama.

“Papi! Kata Mami pengen makan apa?” Itu pertanyaan favorit saya dari Kalky.

“Pipi, Pipi, *bye!*” Dan Kavya yang menggemaskan mulai pandai berbicara.

Hari ini anak-anak akan pergi. Pasti rumah akan sepi. Tinggal saya, Rizqa, dan Ifhami, keponakan kami, yang akan menemani. Covid19 ini cobaan yang berat, bukan hanya menyerang fisik, tapi juga psikis, mental, finansial, dan sosial. Hampir seluruh

aspek dalam kehidupan kita akan terkena dampaknya. Harus kita tata ulang, kita akali agar tak ambruk oleh makhluk tak terlihat itu.

Saya banyak mendengar keluarga lain kesulitan menghadapi virus ini, apalagi jika sampai terbentuk klaster keluarga dan semua anggota keluarganya positif Covid19. Betapa berat yang harus mereka hadapi. Dan apabila masih ada masyarakat yang justru mengucilkannya, tanpa sedikitpun membantu, betapa kerdil kemanusiaan mereka! Betapa dangkal nalar pengetahuan mereka. Saya menyesal jika hal-hal semacam itu masih terjadi.

Jam 17.00, Om Aang dan Om Rebby baru tiba di rumah. Anak-anak sudah lelah menunggu tapi tetap antusias ketika mereka datang. Agar tak terlalu padat, 8 orang rombongan dibagi dua mobil. Diperkirakan perjalanan menuju Bandung sekitar 5 jam dari Bintaro. Semoga semuanya selamat dan lancar di perjalanan.

“Papi, Kalky pergi sekarang, ya? Papi hati-hati!” Sahut Kalky, pamit.

Saya tersenyum. Masih di dalam kamar. Harusnya saya yang bilang hati-hati. “Iya, Kal! Doain Papi, ya?” Teriak saya.

“Iya, Papi cepat sembuh, ya! Semoga cepet negatif lagi.” Jawab Kalky.

“Jaga Kemi sama Kavya, ya? Jangan lupa shalat!” Pesan saya.

“Iya, Pi.” Jawab Kalky.

Dari jendela kamar lantai dua, saya melihat mereka satu persatu naik ke mobil. Kali ini rupanya Allah sedang mengajak saya melihat dan menjalani satu episode hidup yang rumit. Perlahan lampu rem mobil menyala merah, pertanda mereka bersiap pergi.

Kemudian mobil-mobil itu melaju perlahan,
menembus senja, mengecil ke ujung jalan.
Lamat-lamat Pamungkas bernyanyi pelan di
kepala saya:

I love you but I'm letting go
I love you but I'm letting go
I love you and I'm letting go

Konon, sakit adalah penggugur dosa-dosa
besar. Rupanya seberat ini. Hanya cinta
yang bisa menyakiti sedalam ini.

Tetap sehat. Jaga jarak. Pakai masker. Cuci
tangan. Sayangi keluarga!



Fahd Pahdepie ✓

Published by Fahd Pahdepie · 28 December 2020 at 17:35 · Instagram ·

...

Kemi dan Kavya di rumah karantina di Bandung, Kamis (24/12) setelah baru tiba malam sebelumnya dari Jakarta. Alhamdulillah mereka sudah memasuki hari kelima di sana. Semuanya sehat dan bahagia. Hari ini semuanya sudah dites swab kedua, tepat seminggu setelah swab pertama. Hasilnya besok keluar. Mohon doa. 🙏



58,010
People reached

5,105
Engagements

[Boost Post](#)

   2.4K

75 comments

Ada yang sedang berjuang melawan virus ini dalam tubuhnya, seperti saya dan ribuan pasien lain. Anda jangan. Berjuanglah melindungi diri Anda dan keluarga agar jangan sampai kena.

9. **MEMASUKI DIRI YANG SAKIT**



Foto ini adalah suasana di ruang IGD RSPP Extension Modular Simprug. Ketika tiba, sambil menunggu kamar dipersiapkan, saya diobservasi dulu di sini. Para dokter dan nakesnya sangat ramah dan cekatan.

Curhat yang dicorat-coret di punggung mereka juga unik-unik. Kadang lucu, getir, mengharukan. Mereka menyemangati satu

sama lain, menyampaikan kangen pada keluarga, ada juga yang menulis: “HaPe rusak direndem anak lanang”.

Entah sudah berapa besar kebaikan yang mereka kumpulkan. Sungguh mereka ini manusia-manusia yang mulia. Sebab kata Allah, “... *Barangsiapa menyelamatkan satu kehidupan, seolah-olah telah menyelamatkan seluruh umat manusia.*” (QS Al-Maidah: 32)

Di saat-saat menunggu ini, saya diberi doa oleh kawan baik saya. Doa yang seketika membuat saya menangis sejadi-jadinya karena kuatnya makna dari doa itu. Bila hari ini kondisi saya membaik, saya percaya ini juga bagian dari *wasilah* doa itu.

Izinkan saya membagi doa itu kepada teman-teman yang lain. Barangkali ada keluarga, sahabat, teman, orang-orang terkasih yang sedang berjuang melawan Covid19 seperti saya, barangkali doa ini bisa menguatkan mereka. Memberi dimensi semangat baru.

*A'udzubikalimatillāhi tāmmati min syarri mā
khalaq, bismillāhi lā yadurru ma'asmihī syaiun fil
ardhi wa lā fissamā-i wa huwas sami'ul 'alīm.*

Aku berindung kepada Allah dengan kalimat-kalimat sempurnaNya dari segala makhluk yang buruk. Dengan nama Allah, yang bila namanya disebut, segala sesuatu di langit dan di bumi tidak akan berbahaya. Dan Dialah yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Baca sebanyak yang Anda bisa. Upayakan pegang wudhu. Tapi kalau tidak memungkinkan karena satu dan lain hal, *tayamum* saja. Doa ini yang dibaca juga oleh Kiai Said Aqil Siradj. *Alhamdulillah* sekarang beliau sudah sembuh.

Saya doakan semua yang terkena Covid19 di Indonesia dipercepat kesembuhannya. Diberikan kekuatan. Dinaikkan derajatnya. *Insyallah.*

**Kadang, kita mesti
menderita secara luar biasa
untuk bisa berbahagia dan
melanjutkan hidup secara
luar biasa.**

10.

COVID19 ITU SAKIT BANGET!

Berapa orang di sini yang belum percaya bahwa Covid19 itu ada?

Kita mulai dari angka statistik Covid19 hari ini (29/12). Meski data di negara kira kurang solid dan masih saja simpang siur, kita pakai saja yang ditampilkan panel Google untuk data Covid19 terkini di Indonesia. Sampai hari ini, ada sekitar 713.000-an kasus aktif di Indonesia, 584.000-an di antaranya sembuh, dan 21.237 meninggal dunia. Itu semua nyawa manusia.

Perlu diingat data itu berdasarkan apa yang terekam, yang berhasil diperoleh datanya

atau terlaporkan. Artinya berdasarkan orang yang ‘terdeteksi’ sakit dan atau melakukan tes. Angka tes di Indonesia sangat jauh untuk dikatakan baik, edukasi dan pemahaman masyarakat tentang virus ini pun masih buruk. Masih cuek. Bahkan banyak yang menuduh konspirasi.

Padahal, menurut data Kemenkes RI dan KawalCovid19, jika tes dilakukan lebih massif, bisa jadi kita menemukan angka yang lebih besar. Sebagai contoh, tanggal 21 Desember 2020 dilakukan 24.752 tes di seluruh Indonesia (standard WHO 38.500 tes per hari), hasilnya kasus harian menembus angka 6.848 orang. Hari itu Indonesia menembus *positivity rate record* hingga 27,6%. Bisa dikatakan 1 dari 4 orang Indonesia hari itu yang melakukan *swab test* PCR dinyatakan positif Covid19.

Saya tidak bermaksud menakut-nakuti dengan angka-angka ini. Tapi jika Anda masih cuek, malas pakai masker, enggan mencuci tangan dan tidak mau jaga jarak,

segeralah kasihani diri Anda. Atau kalau memang Anda tak peduli, jangan celakakan keluarga Anda. Covid19 itu sakit. Sakit banget. Ini bukan ‘seperti flu biasa’ atau ‘nantinya juga sembuh sendiri’. Masalahnya, Covid19 ini belum ada obatnya. Belum ada yang benar-benar bisa memastikan bagaimana cara penyembuhannya.

Dalam gejalanya yang ringan saja, seperti di masa awal saya alami, demam dan nyeri otot yang mendera rasanya berbeda. Mungkin demamnya tidak tinggi sekali (hanya 38-39,5), tapi efek yang ditimbulkannya berat sekali. Sakit kepala yang timbul terasa hebat sampai membuat kita susah tidur. Badan semua rasanya sakit kayak habis dijadiin samsak tinju sama Mike Tyson. (Hehehe. Kayak pernah aja. Ya, pokoknya sakit, deh!)

Jika batuk kering mulai timbul, kita perlu waspada. Artinya Covid19 sudah mulai menyerang area pernapasan. Itulah sebabnya saya diminta dokter menyiapkan

oksigen dan *pulse oxymeter* di kamar, jika saturasi di bawah 95 saya harus bergerak ke penanganan yang lebih serius. Oksigen harus terus dipakai, terutama ketika tidur. Untuk menghindari kadar oksigen dalam darah tiba-tiba drop, itu berbahaya untuk organ yang lain.

Apa obatnya? Banyak! Obat dan vitamin dari dokter yang saya minum saja lebih dari 8 tablet sekali minum. Banyak teman juga menyarankan suplemen, vitamin atau obat-obatan lain. Ada yang menyarankan madu, jamu, obat China, serum dari Armenia, herbal Timur Tengah, dan lainnya. “Teman saya ampuh pakai ini.” Kata yang satu. “Saudara saya sembuh dengan ini.” Dan seterusnya.

Kenapa obatnya banyak dan saran-saran beragam sekali di luar sana tentang Covid19? Itu tadi, karena memang belum ada obatnya yang pasti. Semuanya bisa benar menyembuhkan, tapi bisa juga tidak, tergantung kondisi medis masing-masing

orangnya. Yang berbahaya juga adalah mencampuradukkan semua obat dan suplemen tanpa nasihat yang benar dari orang yang memahami kondisi kesehatan kita dan ilmu kedokteran serta farmasi.

“Ah, tapi kan lebih banyak yang sembuh! Datanya juga gitu.” Iya sih. Tapi bukan berarti kalau kita kena kita pasti mengalami gejala dan pengalaman medis yang sama dengan orang lain. ‘Pasti sembuh’ adalah afirmasi positif yang baik, tapi perjalanan menuju sembuh itu yang perlu kita siapkan masing-masing. Beda-beda satu sama lain. Jangan sampai kita mengalami *survivorship bias*, ini *logical fallacy* yang membuat kita merasa bahwa kita akan seperti orang lain yang sembuh, padahal belum tentu.

Terakhir, coba *Googling* berapa biaya perawatan Covid19? Memang penderita Covid19 ditanggung pemerintah, tetapi kita tahu penanganannya yang prosedural dan berbelit tidak akan membuat kita bahagia, maklum yang diurus pemerintah banyak

sekali, pasien di seluruh Indonesia. Mending jika Anda taat membayar premi BPJS Kesehatan atau punya asuransi lain. Jika tidak, bersiaplah merogoh kocek rata-rata 184 juta. Bahkan dalam kasus yang cukup berat bisa 466 juta (sumber dari berita di kontan.co.id).



Ya, Covid19 itu sakit banget. Menyiksa tubuh kita, menjauhkan dari keluarga, menyerang mental kita, mengguncang psikologis kita, dan bisa merampok kita secara finansial juga! Jadi jangan coba-coba anggap remeh. Apalagi berpikir

bahwa Covid19 itu tidak ada, konspirasi belaka, sampai Anda merasakannya sendiri.

Ada yang sedang berjuang melawan virus ini dalam tubuhnya, seperti saya dan ribuan pasien lain. Anda jangan. Berjuanglah melindungi diri Anda dan keluarga agar jangan sampai kena. Saya doakan yang terbaik buat Anda dan keluarga.

Saya *Insyallah* sembuh. Sedang berjuang.

**Saya doakan semua yang
terkena Covid19 di
Indonesia dipercepat
kesembuhannya. Diberikan
kekuatan. Dinaikkan
derajatnya. *Insyallah.***

11.

SAYA AKAN SEMBUH!

Saya akan sembuh. Pagi itu saya berbisik, memberi afirmasi positif pada diri sendiri. Tubuh saya menggigil dalam suhu 39,5°C, telapak kaki dan tangan saya dingin. Saya baru saja melewati malam panjang yang menyiksa, sulit tidur dan sesak napas. Baju saya kuyup oleh keringat. Mungkinkah ini yang disebut badai sitokin?

Menjelang subuh saya berjalan lunglai ke kamar mandi, sebisa mungkin membersihkan tubuh dan berwudhu, lalu mengganti baju. Sambil meraih *handphone* dari ranjang, saya mengempaskan tubuh yang lemas ke kasur. Lalu memasang lagi selang oksigen. Sebelum Shalat subuh saya menulis untuk istri saya, “*Happy anniversary*,

Mi. I love you. Maaf tahun ini nggak sesuai rencana.”

Hari itu Jumat, 25 Desember 2020, tepat 11 tahun sejak pernikahan saya dan Rizqa. Untuk merayakannya semula kami berencana berumrah bersama. Tapi sayang kebijakan umrah keburu ditutup lagi oleh pemerintah Arab Saudi. Varian baru Covid19 mengintai dunia Internasional, dilaporkan berasal dari Inggris. Kamipun merencanakan perayaan sederhana, bersama keluarga kecil saja, tapi sekarang harus urung karena saya didera sakit yang tak disangka-sangka. Covid19 ini mengubah segalanya.

Subuh itu saya menangis. Saya berdoa sederhana, tapi bisa saya rasakan kesungguhan saya di sana. Saya mendoakan anak, istri, orangtua, orang-orang di sekeliling saya. Semoga dikuatkan untuk terus membantu orang-orang yang selama ini bersama saya. Usai shalat, Rizqa membalas pesan saya, “*Happy anniversary,*

Pii... Kita gak punya kuasa apa-apa, semua kehendak Allah. Aa yang sehat, yaaa." Saya tersenyum. Masih ada sisa air mata di pelupuk mata saya.

Hari itu saya merasa menjadi kekasih yang gagal. Tak ada hadiah, tak ada bunga, tak ada kecupan dan pelukan seperti biasa. Kecuali seorang laki-laki yang sakit di hari yang sangat berharga dalam hidupnya. Tapi saya harus sabar. Saya harus kuat. Saya akan sembuh.

Pagi hari, saat saya membuka pintu untuk sarapan, ada kejutan kecil di depan pintu. Selain bubur ayam, dua telur ayam kampung rebus, dan segelas jamu. Ada juga kertas ucapan dari Rizqa. Tulisan tangannya mengingatkan saya pada surat-surat cinta kami puluhan tahun lalu, "*Happy anniversary, Pii. I love you. Rizqa.*" Saya tersenyum. Lalu memotretnya. Ini kenangan yang tak mau saya lupakan.

Belakangan saya tahu Rizqa menangis lama dalam doa sebelum menguatkan diri menulis dan mengantarkannya ke kamar saya. Tangis yang tak pernah ia perlihatkan di *video call* manapun.

Namun, hari itu memang bukan hari keberuntungan saya, rupanya. Kondisi saya memburuk. Selepas dikunjungi petugas medis yang melihat kondisi saya, Kang Gimbong, saya perlu segera dipindahkan ke rumah sakit. Saturasi saya turun ke angka yang tak diizinkan untuk isolasi mandiri, 90 bahkan 89 dan 88. Dua jam kemudian, hasil tes darah saya yang terbaru juga keluar. Ada peningkatan enzim yang tidak lazim di area lever. Ada pengentalan darah. Hari itu saya dirujuk ke rumah sakit, semua kolega baik saya bergerak mencari kamar kosong. 'Telepon dari atas' meminta saya bergerak ke RSPP Extension Modular Simprug di bilangan Jakarta Selatan.

Konon, Rizqa menangis mendengar kabar itu pertama kali, bahwa saya harus dilarikan

ke RS. “Aku tadinya gak kuat, Pi. Lemes. Tapi kalau nunggu ambulans bakal lama katanya, jadinya aku dikasih hazmat lengkap sama petugas. Diizinkan anter sampai pintu UGD aja. Tapi nggak boleh turun. Setelah shalat dan minta dikuatkan sama Allah, aku lebih tenang. Bismillah aku siap.” Katanya.

Di jalan, saya lebih banyak diam. Berdoa. Merenung. Berpikir. Mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan Allah. Terutama karunia istri yang baik, sabar, kuat dan luar biasa ini. Hari ini ia mengantarkan saya, di depan kemudi dengan APD lengkap, pernyataan cinta macam apa lagi yang lebih kuat dari adegan ini? Rasanya, film pun belum ada. Ya Allah, aku mencintai istriku. Jaga dan lindungi dia. Kuatkan dia. Berikan dia berkah dan kasih sayangMu.

Dari jendela mobil, jalanan terasa melambat, lampu merkuri mulai menyala satu per satu senja itu. Kami tak banyak bercakap-cakap, tapi kami tahu cinta di

antara kami berdua saling mendekap, saling menguatkan. Cinta adalah rasa yang kuat di masa-masa berat. Yang saling memegang agar tak goyah. Yang saling menahan agar tak tumbang. Yang saling mengisi dan melengkapi, mengenakan satu sama lain.



Aku akan sembuh, Mi. Cintamu membantu menguatkan aku. Terima kasih telah menjadi perempuan sekuat itu, sehebat itu.

PS. *Ini jadi foto resmi perayaan anniversary kami yang ke-11.*

12. YANG MENOLONGMU



RSPP Extension Modular Simprug merupakan rumah sakit khusus untuk penderita Covid19. RS ini dibangun berkat kerjasama dua anak perusahaan Pertamina, yakni Patra Jasa dan Pertamedika IHC. Berdaya tampung

300 tempat tidur untuk perawatan IGD, ICU, HCU dan non-ICU, ini merupakan RS Khusus Covid19 terbesar di Indonesia yang saat ini beroperasi.

Saya beruntung mendapatkan satu tempat di sini. Sisanya penuh. Daya tampung tempat tidur Jakarta dan sekitarnya sudah hampir habis, nyaris mendekati 90% tingkat okupansi untuk perawatan ICU maupun non-ICU saat saya harus dirujuk ke RS. Tidak mengherankan jika dilaporkan di sejumlah IGD RSUD dan RS swasta pasien-pasien Covid19 dikabarkan menumpuk. Jika pun ada kamar yang tersedia, boleh jadi tidak sesuai dengan harapan atau kriteria pemakaiannya.



Saya tiba di RSPP
Extension
Modular Simprug
hari Jumat
(25/12) sore lalu.
Memasuki ruang
IGD, suasana
langsung tampak
berbeda. Bersih
dan serba putih.
Meski terasa RS
ini dibangun

sementara, konon hanya membutuhkan waktu 30 hari menyelesaikannya, namun fasilitasnya sangat memadai. Di IGD para perawat dan dokter sibuk sekali. Dua orang sedang dibantu pernapasan menggunakan ventilator, yang satu orangtua di atas 60 tahun.

Saya menyadari berada di rumah sakit ini akan memberi saya sejumlah pengalaman tersendiri. Saya tahu rasanya menjadi ‘yang sedang sakit dan dirawat di rumah sakit’, maunya serba diperhatikan, ada ego ‘sayalah yang sakit’, atau ‘saya di sini membayar, tolong berikan pelayanan dan fasilitas terbaik’. Tapi, melihat pasien lain, melihat para tenaga medis yang berjuang, sebisa mungkin saya harus menjauhkan pikiran-pikiran bodoh itu.

We are in this together! Kita di sini berjuang bersama-sama. Mungkin saya bukan yang paling sakit, banyak yang lain yang lebih kritis dan perlu diselamatkan. Contohnya Bapak sepuh di samping saya yang terlihat

lemah tak berdaya. Saya juga tak boleh berpikir ‘ayo layani saya dengan baik’ sebab sesungguhnya nakes ini tidak sedang benar-benar bekerja, mereka berjuang, mereka ingin membantu dan menolong kita.



Ternyata benar, banyak di antara mereka adalah para relawan yang didatangkan dari RS-RS atau fasilitas kesehatan lain termasuk milik TNI dan Polri. Para dokter juga berjaga

bergantian, memastikan semua pasien terawasi dan terawat dengan baik. Nyali mereka ini luar biasa, meski dengan APD lengkap, bayangkan mereka setiap hari berjalan memasuki fasilitas kesehatan ini, yang dihuni 300 pasien Covid19 dengan

segala tingkatannya. Sungguh penuh risiko penularan, *very contagious*, sangat berbahaya bagi kesehatan dan diri mereka sendiri—tetapi mereka menerjang risiko itu, jiwa mereka sudah menjadi penyelamat dan penolong.

Ketika saya mengobrol dengan satu atau dua perawat, banyak di antara mereka juga adalah para penyintas Covid19 itu sendiri. Mereka tertular pada saat bertugas. Tetapi itu tak membuat mereka berhenti, setelah sembuh mereka bertugas lagi dengan tekad yang lebih kuat. Padahal jika dipikir-pikir, mereka juga manusia biasa, punya kecemasan, punya kekhawatiran, punya keluarga di rumah. Tapi jiwa mereka terlalu besar untuk itu.

Kemarin (29/12) ketika mendengarkan konferensi pers Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, kita bersedih mendengar sudah 507 tenaga kesehatan gugur di garda terdepan Covid19 ini. Maka memberi 1,3 juta nakes vaksinasi terlebih dahulu saya kira

bukan hanya sesuatu yang bijaksana belaka, tetapi keharusan. Merekalah yang akan menolong kita semua di tengah pandemi ini. Jika mereka tak ada, kita ditolong siapa?

Jika ada satu-satunya pihak yang tidak memikirkan dirinya sendiri di rumah sakit ini, saya tahu mereka adalah para petugas medis. Semuanya, mulai dari dokter, perawat, petugas *laundry*, *cleaning service*, dan lainnya. Mereka yang bergerak dari satu kamar ke kamar lain menjawab setiap panggilan dan keluhan, mengecek tekanan darah, detak jantung, mengganti selang infus, mengantar ke toilet dan seterusnya. Entah terbuat dari apa jiwa mereka yang mulia, mereka yang melampaui ketakutan, ego, dan diri sendiri untuk kebaikan orang lain.

Kadang saya melihat mereka menghibur diri: Membaca *handphone* yang dimasukkan ke dalam plastik, mengobrol satu sama lain soal keluhan dan kesah mereka, menuliskan kalimat-kalimat lucu setengah curhat di



hazmat mereka. “GWS Papi!” Tulisan itu tertulis di APD seorang dokter. Mungkin suaminya sakit, atau ayahnya, dokter ini juga manusia yang punya perasaan seperti kita. Nyeri meninggalkan keluarga seperti kita. Mudah-mudahan mereka tidak lupa makan.

Keterlaluhan jika ada nakes yang positif Covid19 lalu dikucilkan di rumah atau di tempat kosnya. Biadab jika ada yang justru menjauhi mereka, merantai pagar rumah mereka, bahkan meminta mereka pergi dari lingkungan. Jika orang-orang yang merisak dan mengusir itu sakit kelak, siapa mereka pikir yang akan merawat mereka selain para petugas medis ini?

Jurnal kali ini saya dedikasikan untuk para petugas medis. Apapun tugasnya. Kalian luar biasa. Kalian istimewa. Kalian malaikat-malaikat Tuhan yang ditugaskan untuk menyelamatkan nyawa manusia, dengan ilmu dan kesabaran yang kalian punya. Jika ada lelah, semoga semua itu menjadi *lillah*, menjadi jalan yang kelak akan mempermudah kalian ke surgaNya kelak.

Tugas kalian mulia menyelematkan nyawa manusia. Sementara kata Allah, “*Barangsiapa menyelamatkan satu nyawa, seolah-olah telah menyelamatkan seluruh umat manusia.*” Oh betapa tangan kalian tangan yang mulia! Terberkatilah semua dokter dan perawat, semua petugas rumah sakit yang berjuang melawan pandemi ini. Terimalah doa dan ucapan terima kasih terbaik saya. Hadiah dan bunga mungkin kelak terhantarkan juga kepada kalian, atas nama cinta.

Kita tidak saling mengenal, tetapi saling mendoakan. Terima kasih sudah menolong.

13. NIKMAT MAKAN



Salah satu yang diuji saat menderita Covid19 adalah berkurangnya nikmat makan. Konon pada hari ke-8 atau ke-9 virus ini aktif dalam

tubuh kita, ia bisa menyerang fungsi pernapasan dan penciuman. Indra penting untuk membaui dan mengecap makanan itu kolaps, membuat kita sulit membedakan bau dan rasa.

Dalam kasus yang saya alami, indra penciuman dan perasa tidak hilang seketika.

Ia hilang perlahan tapi tidak sampai mati rasa total. Hanya mengacaukan kemampuannya. Hidung dan lidah saya seolah-olah kacau dalam meregister bau dan rasa, yang seharusnya manis jadi pahit, yang asin jadi amis, yang amis jadi getir atau pahang. Semua kacau di hidung dan lidah. Kadang ada manis yang dominan, asin yang dominan, atau pahit yang dominan. Rasa dan bau makanan tidak sesuai seperti bentuknya, seperti bagaimana ia teregister di otak kita.

Puncaknya saya menitikkan sabun di lidah, hampir tidak ada rasanya. Mengoleskan kayu putih di lidah, juga hampir tak ada rasanya, hanya hangat. Ini ujian yang berat untuk pecinta makan seperti saya. Apalagi di situasi seperti ini, saat tubuh perlu asupan gizi dan energi yang banyak, apa jadinya jika hidung dan lidah tidak menghendaknya?

Awalnya saya pikir ini gara-gara makanan rumah sakit yang hambar. Lalu saya coba

pesan ayam goreng cepat saji favorit saya, rasanya jadi ngawur. Saya coba Caramel Macchiato yang biasa saya pesan, rasanya jadi pahang nggak keruan. Saya coba roti, *snack*, dan yang lain, rupanya saya memang harus bersabar dengan ujian rasa ini.

Beberapa hari saya lalui salah satu fase yang menyiksa ini. Rasanya harus jadi santri lagi. Menggigit tempe, jangan rasakan itu tempe, tapi bayangkan itu sop buntut. Mengunyah tahu, bayangkan itu ayam goreng terenak di dunia. Bedanya, kali ini saya beneran menggigit daging, ikan, ayam, telur, atau lainnya tetapi harus berusaha sekuat tenaga membayangkan rasanya. Agar cocok di mata, cocok di lidah, cocok di otak.

“Yah, nggak usah dikunyah, Pak. Telen-telen aja.” Canda Dokter Asep. “Yang penting asupannya terjaga. Memang itu gejalanya. Wajar. *Insyallah* nanti kembali.”

Saya ngenyir. “Seandainya saya bisa makan tanpa ngunyah, dok. Ini tinggal saya

masukin aja semuanya.” Saya menunjuk boks makan siang di hadapan saya.

Kami tertawa.

Alhamdulillah dalam dua hari terakhir indra penciuman dan pengecap saya perlahan berangsur normal. Saya mulai bisa membedakan dan merasakan bau serta rasa lagi. Lega rasanya. Seperti menemukan lagi cara untuk mencocokkan antara apa yang ada di depan mata dengan daftar rasa dan bau yang telah teregister di kepala.



Siang ini saya menerima makan siang dengan penuh perasaan. Saya tatap semua makanan dan minuman itu. Saya menundukkan wajah, “Ya Allah, terima kasih atas nikmat makanan ini.” Belum pernah sebelumnya saya sedalam ini menghayati nikmat

makanan, nikmat rasa, nikmat bau. Di tengah berbagai derita yang dibawanya, Covid19 ini banyak mengajarkan saya hikmah dan kebijaksanaan.

Teman-teman yang sehat, yang masih merasakan nikmat mencium dan mengecap, syukurilah makan Anda hari ini. Syukuri apa pun saja. Seblak, cireng, cilok, batagor, lotek, sambel, ikan asin, kerupuk, pete, apapun, nikmatilah dengan penuh rasa syukur. Nikmat hidung dan lidah itu luar biasa.

Pernah saya dalam hari-hari ketika tidak enak makan, membayangkan ingin nasi panas dengan bala-bala alias bakwan, ditemani kerupuk kaleng putih dengan cumi asin yang digoreng kering. Aduh nikmaaaaattt!

Makan apa hari ini? Syukurilah masakan istri. Itu masakan terenak di dunia. Kalau kamu sering komplain masakan istrimu, kurang garam, kurang gula, kurang asam,

atau hambar? Hati-hati, mungkin itu gejala Covid19! Segera ke dokter. Panggil ambulans, mungkin Anda harus segera ke Wisma Atlet. Hehehe.

14.

BIBI *HAPPY* DI RLC

Banyak yang bertanya kabar Bibi. Saya juga sebetulnya kurang tahu. Tapi kemarin saya tanya Rizqa, *alhamdulillah* katanya kabar Bibi baik-baik saja. Di sana Bibi diperlakukan dengan baik, banyak teman, banyak aktivitas. Bibi *happy* di Rumah Lawan Covid19 (RLC) Tangsel.

Seperti saya ceritakan sebelumnya, Bibi dinyatakan positif Covid19 tanpa gejala (OTG). Bersyukur kondisi fisik Bibi juga baik. Jadi dengan dibantu obat dan vitamin, isolasi di RLC bisa dilalui Bibi dengan lancar. Bibi masih bisa beraktivitas seperti biasa, senam, berjemur, mencuci baju sendiri.

“Di sana dikasih makan tiga kali sehari, Pi.”

Cerita Rizqa pada saya tentang Bibi.

“Gizinya juga diperhatikan. Daging, ayam, ikan, telur, menurut Bibi enak semua. Ada *snack* juga dua hari sekali. Dokter juga berkunjung sekali sehari menanyakan keadaan semua pasien.” Sambungnya.

“Bibi ada demam atau pusing?” Tanya saya.

“Enggak ada, katanya. Demam *alhamdulillah* nggak ada. Pusing ada, tapi sekarang udah sembuh. Katanya malah sakit punggung, biasa ngapa-ngapain, ini malah tiduran mulu.” Cerita Rizqa sambil tertawa. Dasar Bibi.

Syukurlah keadaan Bibi di RLC tak ada yang perlu dikhawatirkan. Saya juga sebenarnya pernah *video call* bareng Bibi, tapi Bibinya malah nangis. “Bapak cepat sembuh, ya. Bibi sedih.” Katanya. Akhirnya Bibi banyak ngobrol sama Rizqa aja. Ibu saya di Bandung juga sempat *video call* Bibi. Nengokin, katanya. *Alhamdulillah* kami saling

mendoakan.

Di RLC semua biaya ditanggung Pemkot Tangsel. Tak mengeluarkan uang sepeserpun. Kami hanya *support* obat dan apapun yang Bibi butuhkan di sana. Kami kirim vitamin, Lianhua, dan lainnya. Tetapi di sana isolasi maksimal hanya bisa dilaksanakan 2 (dua) minggu karena harus bergiliran, jika masih positif, isolasi harus dilanjutkan di rumah masing-masing.

Kemarin Bibi sudah di-*swab test* untuk yang kedua kali. Mudah-mudahan hasilnya segera keluar dan negatif. “Bibi mah ngerasa sehat,” katanya. Ya mudah-mudahan itu jadi penguat dan afirmasi positif untuk bibi segera sehat, segera pulih, dan segera negatif.

Terakhir Bibi mengirimkan foto-foto selama di RLC. Posenya semua sama. Hehehe. Ada yang *background*-nya tempat tidur, ruang makan, ruang berkumpul, dan tidak lupa

jemuran. “Bibi mah nggak bisa difoto!”
Katanya.

Cepat sembuh, Bi! *Speedy recovery*! Banyak
yang doain Bibi.

“Pak, Bibi jadi terkenal di RLC!” Kata Bibi
di *video call*. “Katanya ini Bibinya Pak Fahd,
ya? Banyak yang baca tulisan Bapak di
Facebook.”

Saya *nyengir* aja. Nggak nyangka Bibi jadi
terkenal di RLC.



Fahd Pahdepie ✓

Published by Fahd Pahdepie · 29 December 2020 at 20:07 · Instagram · 🌐

Alhamdulillah setelah karantina selama kurang lebih 8 hari dan melakukan swab test PCR yang ke-2 kemarin, hari ini anak-anak bisa berkumpul dengan Kakek dan Neneknya di Bandung. Mereka semua happy.

Kalky, Kemi, Kavya, Aunti Lelik dan Mbak Yanti semua dinyatakan negatif. Insya Allah clear. Bisa berkumpul dan bercengkrama dengan Kakek-Neneknya. Allahu akbar! 🙏🤲



68,169

People reached

7,448

Engagements

Boost Post

👍❤️🥰 3.6K

89 comments 5 shares

Konon, tak ada yang lebih baik dari sakit, kecuali semua ini menghapus dosa-dosa berat kita yang terdahulu.

15.

TERAPI PLASMA KONVALESEN

Tak terasa sudah hampir 12 hari saya berjuang dengan Covid19 ini. Melewati hari-hari berat, hari-hari penuh optimisme dan harapan, hari-hari landai di mana secara manusiawi saya merasa bosan dan kelelahan. Efek Covid19 di tubuh setiap orang berbeda-beda, saya pas bagian yang tidak ringan-ringan saja. Sayangnya.

Kemungkinan saya mengalami apa yang orang sebut sebagai *happy hypoxia*. Penurunan kadar oksigen dalam darah karena infeksi virus ini. Saya juga mengalami penggumpalan darah, membuat harus disuntik di perut dua hari sekali untuk diberi pengencer darah. Belum berhenti,

Covid19 ini juga membuat saya lemas. Dua hari yang lalu saya jatuh di kamar mandi, tak sadarkan diri tiba-tiba, pipi jadi memar dan biru, terbentur lantai.

Awalnya gejala yang saya alami ringan. Tetapi antibodi saya banyak kalah melawan virus Covid19. Malam di mana saya merasa sesak napas dan esoknya harus dibawa ke rumah sakit, kemungkinan besar saya mengalami badai sitokin. Virus yang sudah sampai paru-paru membuat sitokin berusaha melindunginya mati-matian dari serangan yang melemahkan imunitas. Untung keadaannya membaik, saya juga segera ditangani dengan *treatment* yang tepat di rumah sakit.

Setelah itu, keadaan jadi tidak menentu. Saya bolak-balik dipasang infus, obat-obatan, vitamin, maupun pengganti cairan tubuh. Lengan kiri kanan juga sudah hitam-hitam diambil darah terus. Memastikan semuanya aman dan baik-baik saja. Syukurnya sekarang sudah nggak sesak lagi,

batuk kering jauh berkurang, saya mulai bisa pelan-pelan melepaskan oksigen.



Dokter akhirnya memutuskan untuk melakukan terapi plasma konvalesen kepada saya. Plasma darah survivor Covid19 yang sudah sembuh ditransfusikan ke tubuh saya untuk mengajari sel-sel darah saya membentuk antibodi untuk melawan Covid19.

Semalam saya sudah ditransfusi 200cc, tinggal dua kali lagi. Semoga segalanya segera membaik.

Terima kasih untuk para pendonor yang menyumbangkan plasma darahnya agar dipakai membantu pasien Covid19 yang

lain. Kalian luar biasa mulia. Kalau sudah sembuh, saya juga ingin menyumbangkan plasma darah saya untuk pasien yang lain. Saya ingin kita menang bersama-sama melawan pandemi ini. Sesakit apapun itu. Seberat apapun itu. Mudah-mudahan bisa.

Teman-teman yang baik, Covid19 ini nggak sederhana. Nggak biasa-biasa saja. Tidak semua orang akan sembuh hanya dengan minum jamu, madu, vitamin, suplemen makanan atau berjemur. Dalam kasus-kasus ringan, mungkin iya. Tapi dalam kasus-kasus sedang ke berat seperti yang saya alami, apalagi kritis, Covid19 ini perlu penanganan dokter dan pengawasan medis yang memadai. Semua bisa terjadi, virus ini bisa menyerang darah, paru-paru, lever, jantung, atau organ-organ penting lainnya.

Perlahan kondisi saya sekarang membaik. Tapi saya harus tetap hati-hati dan waspada. Makan harus tetap terjaga. Suasana hati dan pikiran harus terus optimistis dan positif. Saya sudah tidak sabar

kembali berkumpul dengan keluarga, kembali beraktivitas, kembali pada tugas sejarah saya untuk memberi manfaat dan membantu sebanyak mungkin orang. Tapi, ya, sekarang harus sembuh dulu. Mudah-mudahan semua ini segera terlalui.

Dua hari lagi saya akan menjalani *swab test* berikutnya. Rasanya degdegan. Rasanya nggak mau gagal dan positif lagi. Tapi saya harus ikhlas, apapun yang terjadi, saya siap hadapi. Dalam dua hari ke depan, saya akan terus ditransfusi plasma konvalesen, juga diberi antivirus Remdesivir dan obat-obatan lain, dua hari rasanya panjang sekali untuk ditunggu.

Seperti kita tahu hari ini adalah hari terakhir di tahun 2020. Ini lembar ke 366 dari 366 halaman di tahun ini. Bagi saya pribadi, ada banyak hal luar biasa terjadi di tahun ini, hal-hal yang tak akan saya lupakan. Semua yang mungkin berat tetapi telah membentuk siapa diri saya yang sekarang. Tahun ini ditutup dengan cara

yang kurang menyenangkan, memang, saya sedang sakit. Tapi saya percaya ini cara Allah untuk mempersiapkan 2021 sebagai salah satu tahun terbaik dalam hidup saya kelak, juga hidup kita semua.

Akhirnya, saya ingin mendedikasikan jurnal kali ini untuk teman-teman yang sedang berjuang melawan Covid19. Tetap semangat, kawan-kawan. Jangan sampai putus harapan. *Insha Allah* kita akan sembuh. Kita akan lebih kuat. Kita akan jadi pribadi yang lebih baik di tahun depan.

Konon, tak ada yang lebih baik dari sakit, kecuali semua ini menghapus dosa-dosa berat kita yang terdahulu. Kemudian Tuhan membuka pintu doa: Bahwa apapun yang kita minta akan dikabulkanNya. Doa saya, semoga Allah segera angkat wabah ini. Semoga Allah berikan kehidupan yang lebih baik, jauh lebih baik, bagi kawan-kawan saya yang sedang membaca jurnal ini.

16.

MASA PEMULIHAN



Selamat pagi dari hari pertama di tahun 2021.

Alhamdulillah, menurut dokter, masa-masa kritis saya menghadapi Covid19 ini boleh dibilang sudah lewat. Tinggal pemulihan. Menunggu hasil *swab test* berikutnya.

2021 ini akan menjadi tahun yang luar biasa. Setelah 2020 bisa kita lewati bersama, tahun ini semoga lebih baik lagi. Di tahun

2020, kita ibarat kalah 2-0 selama dua kali berturut-turut, dihajar pandemi dan krisis ekonomi.

Semoga 2021 ini berbeda, karena ujungnya tidak kosong, tetapi satu. Dari satu kita memulai semuanya lagi. Kita kumpulkan lagi harapan, kita rapal lagi doa-doa, kita tulis ulang lagi hidup kita yang kemarin tak jelas pangkal ceritanya.

Mungkin baik buat kita merenungkan nasihat Imam Al-Ghazali di awal tahun ini. Semoga kita bisa menjadi pribadi yang lebih rendah hati, lebih lapang, bahagia dan nggak sekadar mau menang sendiri. Lebih peduli dan mau menolong orang lain.

Kata Sang Imam, *yang jauh itu waktu, yang dekat itu mati*. Baru saja saya mengobrol dengan dua teman perawat ICU di RSPP, Kang Dadan dan Teh Ida, mereka bercerita bagaimana Covid19 ini mengubah persepsi mereka tentang hidup. Bahwa waktu itu jauh bagi mereka yang sedang berjuang

untuk mendapatkannya, tetapi kematian begitu dekat, begitu sekejap.

Ada pasien yang kemarinnya masih ngobrol, tetapi keadaannya memburuk hanya dalam semalam karena drop lalu meninggal dunia. Covid19 bisa menyerang sistem imun tubuh secara membabi buta sekaligus mengalahkan dengan telak organ-organ penting kita. Tapi tentu Covid19 bukan satu-satunya penyebab kematian di dunia ini, adanya lebih banyak lagi. Mulai dari kecelakaan sampai penyakit mematikan lainnya. Sementara ajal tak pernah ada yang tahu misterinya, bukan?

Masih kata Sang Imam, *yang besar itu nafsu, yang berat itu amanah*. Nafsu membuat kita ingin ini dan ingin itu, tidak ingin ini dan tidak ingin itu, tapi amanahlah yang membuat kita jadi manusia yang bertanggung jawab atau tidak. Manusia yang bermanfaat atau tidak. Amanah dan tanggung jawab memberi kita nilai sebagai manusia.

Kalau menurut keinginannya, mungkin para dokter dan tenaga kesehatan maunya istirahat saja dan liburan. Leha-leha di rumah sambil menghabiskan waktu dengan keluarga. Tapi nyatanya mereka tak mengikutinya, tanggung jawab mereka terhadap amanah sedemikian besar. Itu pulalah yang membuat mereka mulia di mata kita, menjadi pahlawan dan penyelamat di masa pandemi ini. Bahkan saat libur tahun baru seperti ini.

Yang mudah itu berbuat dosa, yang panjang itu amal saleh, lanjut Sang Imam. Sakit ini memberi saya kesadaran penting, bahwa mudah sebenarnya bagi diri untuk berbuat maksiat dan dosa, kadang kita tergoda dan dan tergelincir. Tapi yang akan menyelamatkan kita sebenarnya adalah amal-amal saleh, kebaikan-kebaikan kecil yang kita tanam sepanjang perjalanan.

Pada saat sakit dan banyak yang mendoakan, tentu itu bukan hasil dari

perbuatan buruk kita selama ini, tetapi sebaliknya. Teman-teman yang peduli, keluarga yang tak berhenti memberi doa dan *support*, hingga orang-orang yang tak kita kenal tetapi berharap kesembuhan kita, rasanya itu semua adalah buah dari amal yang panjang. Mudah-mudahan kita semua konsisten dalam mengerjakan kebaikan-kebaikan, ya? Tak pernah lelah. Tak pernah putus.

Akhirnya, kata Sang Imam, *yang indah itu saling memaafkan*. Tahun 2021 ini harus kita awali dengan indah, dengan cara saling memaafkan satu sama lain. Mungkin di antara kita ada yang pernah saling melukai, ada kata yang tak sengaja terlontar dan menggores hati, ada tindak tak sengaja yang membuat kita saling tak berkenan. Semoga kita bisa saling memaafkan. Karena tahun ini harus kita awali dengan cara yang baik. Termasuk memaafkan diri sendiri.

Selamat tahun baru, kawan-kawan. Syukuri apa yang ada dalam hidup kita sekarang.

Dekap dengan penuh kasih sayang. Kita hidup hanya sekali, harus berarti.

17.

NIKMAT MENUNGGU

Untuk orang yang terbiasa dengan mobilitas dan kesibukan tinggi seperti saya, mengalami Covid19 selama dua minggu itu rasanya, *Ya Allah*, lama sekali! Tapi, ya, mungkin ini juga cara Allah untuk memaksa saya beristirahat, mengambil jeda sejenak dan banyak merenungi hal-ihwal. Dan dipaksa itu nggak enak, lebih enak berserah diri.

Saya merasa patuh protokol kesehatan, berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang, menjaga jarak dan memakai masker ke manapun pergi. Tapi, ya, memang Covid19 ini misteri. Ada faktor rezekinya juga yang datang dari arah tak terduga dan tak disangka-sangka. Konon, kita yang positif dipilih alam untuk sah menjadi anak

zaman. Kalau lulus nanti dapat gelar LC alias Lulusan Covid19. Bisa disetarakan menjadi S.Cov alias Sarjana Covid19. Hehehe.



Total saya beristirahat sudah 16 hari. Entah masih akan berlanjut atau tidak, tetapi mudah-mudahan segera pulih dan bisa kembali beraktivitas seperti sedia kala. Tadi pagi

saya sudah di-*swab test* dan foto toraks, mudah-mudahan hasilnya baik dan sesuai harapan. Saya hanya bisa berdoa. Keputusannya biar Allah saja yang mengatur, tugas saya ikhtiar. Pasti ada maksud Allah dengan membuat saya sakit.

Saya jadi bisa melihat diri saya sendiri dan kehidupan yang saya jalani dari sisi lain.

Saat foto toraks tadi, saya dan empat orang lainnya ke ruang X-Ray dan CT Scan. Saya sempat mengobrol-ngobrol sejenak dengan mereka. Ada yang sudah 20 hari di rumah sakit ini. Ada yang hampir 30 hari. Ada yang hari masuknya sama seperti saya. Bagi kami, maju ke tahap foto toraks ini sebuah perkembangan bagus, artinya kesehatan kami dipandang membaik. Mudah-mudahan segalanya memang semakin baik dan kami bisa segera pulang. Udah kangen sama keluarga.

Saya jadi membayangkan bagaimana rasanya hidup 30 hari dengan virus di tubuh kita? Pasti melelahkan. Dengan berbagai gejalanya, yang ringan sampai berat, hidup sehari-hari bersama virus pasti menyiksa belaka. Minimal menguji batin dan mentalitas kita, apalagi jika harus *swab test* berkali-kali. Saya kenal seorang teman,

katanya ini sudah hari ke-34 sejak ia dinyatakan positif. Duh!

Memang gejalanya ringan, bisa isolasi mandiri, tapi 34 hari itu bukan waktu yang sebentar untuk berjuang melawan virus. *Ya Allah*. Butuh kesabaran tersendiri. Banyak hal harus diatur ulang dan disesuaikan pastinya.

Pernah saya berdoa, agak menawar sama Allah, “Ya Allah kalau bisa maksimal seminggu saja saya sakit.” Tapi tahu-tahu sekarang sudah 16 hari. Mungkin sebagian sakit memang tak bisa kita tawar waktunya, ada tenggat-tenggat tertentu yang harus dipenuhi, agar purna peluruhan dosa-dosa kita. Semoga saja. Pengin, *sih*, kayak Maia Estianty, hanya positif Covid19 tiga hari saja, tapi rasanya itu kasus yang langka sekali. Sejuta banding satu.

Belakangan saya banyak mendapat kabar teman-teman dekat juga positif Covid19. Ada yang cerita, ada yang diam-diam. Tapi

intinya Covid19 ini memang makin mengkhawatirkan. Konon *positivity rate*-nya sudah mencapai 29%, artinya 1 dari 3 orang Indonesia yang di-*swab test* berpotensi positif Covid19. Ruang rumah sakit di banyak daerah juga semakin penuh tingkat okupansinya, sementara kita tahu tak semua orang layak untuk isolasi mandiri di rumah. Dalam kasus-kasus tertentu harus dirawat.

Sedikit tips untuk teman-teman yang sedang isolasi mandiri, selain obat-obatan dan vitamin, selalu siapkan *oxymeter* jari untuk mengukur saturasi, termometer dan kalau bisa oksigen. Pada saat situasi memburuk, misalnya panas tak kunjung turun atau kadar oksigen dalam darah drop, segera ke rumah sakit. Ke IGD saja dulu. Nanti akan dirujuk untuk dirawat, selama kamar perawatan masih tersedia. Doakan kami-kami yang masih dirawat bisa segera keluar, ada banyak teman lain yang membutuhkan ranjang perawatan di luar sana.

Akhirnya, saya masih menunggu. Menunggu hasil *swab test*, hasil foto toraks, hasil cek darah lengkap, mudah-mudahan semua hasilnya baik dan dinyatakan negatif Covid19. Kalau negatif saya ingin bernadzar untuk bersedekah kepada pihak-pihak yang membutuhkan, sudah lama juga saya tak mengirim bahan makanan untuk anak-anak yatim, sudah lama ada niat untuk membantu pesantren, semoga saya diberi nikmat sehat dan kelapangan rezeki untuk segera merealisasikannya. Sekarang mulai saya realisasikan, meski masih di RS.

Ternyata Covid19 ini memberi kita nikmat menunggu. Nikmat untuk menyendiri. Nikmat untuk terpisah sejenak dari dunia dengan segala hiruk pikuknya.



Fahd Pahdepie ✓

Published by Fahd Pahdepie · 1 January at 13:01 · 🌐

...

Anak-anak lagi sarapan pagi di rumah Nenek di Bandung. Kangen berkumpul dengan mereka. Juga kangen masakan Nenek. 😊❤️



50,909
People reached

4,328
Engagements

[Boost Post](#)

👍❤️👍 2.1K

16 comments 2 shares

**Covid19 bukan aib, kawan.
Kita anak-anak zaman.
Dipilih takdir untuk
memberi peringatan kepada
yang lain.**

18. COVID19 BUKAN AIB



“Mas, saya juga kena.” Chat seorang teman.

“Aku juga kena, Bro. Udah seminggu.”
Kisah teman lain.

“Mas Fahd semoga segera pulih, ya. Kita sedang sama-sama berjuang.” Ujar yang lain. Saya baru tahu ia juga terpapar Covid19.

Ternyata banyak yang memilih tidak terbuka dengan keadaannya saat terkena

Covid19. Tentu banyak pertimbangannya. Ada yang karena tak ingin merepotkan orang lain. Ada yang belum tahu bahwa itu Covid19 dan tidak mau *swab test*. Tapi ada juga yang sebenarnya tahu namun memilih merahasiakan. Karena malu.

Malu kenapa? Malu karena takut nggak disangka menerapkan protokol kesehatan dengan baik. Malu karena takut dikucilkan. Takut karena tak mau kehilangan pekerjaan. Dan alasan-alasan lainnya. Sayangnya alasan itu kadang tidak cukup kuat, bahkan cenderung membahayakan yang lain karena kita jadi tak tahu di mana pangkal penyebarannya.

Yang harus kita katakan kepada masyarakat, termasuk teman-teman dan kolega kita, terkena Covid19 sama sekali bukan aib. Ini tidak serta merta menunjukkan kita tidak patuh protokol kesehatan, virus ini bisa menimpa siapa saja. Lihatlah para menteri dan pejabat yang terkena virus ini. Kalau dipikir-pikir, mereka kurang ketat apa

menerapkan protokol kesehatan? Tapi, ya, itu dia, banyak faktor yang menyebabkan seseorang terkena virus ini. Apalagi jika dekat dengan klaster area penyebaran virusnya.

Jika kita terkena virus Covid19, menurut saya penting memberi tahu orang-orang yang berkontak dengan kita dalam beberapa waktu terakhir. Terlebih jika itu kontak erat. Definisi kontak erat adalah berdekatan dengan orang yang terindikasi positif Covid19 selama 15 menit tanpa masker. Jika ada kontak erat, wajib melakukan *rapid test* atau *swab test*. Bukan hanya untuk mengetahui kondisi kita, tetapi juga memutus mata rantainya.

Hal yang perlu kita ketahui saat terkena Covid19 adalah SOP tanggap darurat Covid19. Jika kita bergejala, segera ke dokter atau puskesmas terdekat. Jika kita tidak bergejala atau OTG, segera isolasi mandiri. Sarankan orang rumah juga untuk mengawasi keadaannya masing-masing,

takut-takut bergejala, syukur-syukur bisa *test* untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

“Bro, bagaimana caranya agar bisa dirujuk ke rumah sakit?”

Jika keadaan memburuk, yang harus dilakukan adalah segera menghubungi puskesmas atau IGD rumah sakit terdekat. Nanti mereka yang akan merujuk jika memerlukan penanganan segera. Tetapi penting juga untuk melapor ke pejabat berwenang setempat, RT atau RW, tetanggamu perlu tahu kondisimu agar mereka bisa membantu dengan penanganan yang tepat. Minimal membantu menghubungkan ke puskesmas, RS atau fasilitas rumah lawan Covid19.

Pandemi ini sudah menjadi musuh kita bersama. Tak ada yang akan ditinggalkan dalam perjuangan ini. Kita harus lawan dan hadapi bersama-sama. Konon ini baru permulaan di Indonesia, tingkat

prevalensinya baru baru 4-5% saja, padahal untuk mencapai *herd immunity* (kekebalan kelompok) kita perlu 70%. Sambil menunggu semua mendapatkan vaksin yang konon butuh waktu 3,5 tahun untuk bisa mengakses rata ke seluruh penduduk Indonesia, semoga kita semua tetap patuh pada 3M dan pemerintah terus melakukan 3T (*testing, tracing, treatment*).

Sekali lagi, Covid19 bukan aib. Ini saatnya kita bergotong royong melawan pandemi ini. Jangan lengah, jangan anggap sepele, jangan main-main dengan risikonya. Muhammadiyah sudah memulai contoh yang baik, selain terus menyerukan taat protokol kesehatan dan menghindari kerumunan, organisasi ini juga menawarkan *shelter* gratis untuk dipakai masyarakat melakukan isolasi mandiri—terbuka baik untuk muslim dan non-muslim. Puluhan RS Muhammadiyah juga siap sedia merawat pasien Covid19.

Coba lihat data, ada 751.000an kasus aktif hari ini (2/1), bertambah sekitar 8.072 orang. Di antaranya ada 618.000 orang yang sembuh, termasuk hari ini sekitar 6.839 orang. Harapan untuk sembuh besar, kawan-kawan. Kita semua bisa melewati pandemi ini dan semua orang pada saatnya menjadi lebih sehat dan lebih kuat. Namun, kita juga berduka ada 22.329 orang meninggal akibat Covid19 ini, termasuk 191 yang gugur hari ini. Bisa jadi di antara mereka ada yang dokter atau perawat medis.

Akhirnya, selain upaya, kita juga berdoa. Hanya doa yang bisa menguatkan kita dalam situasi-situasi berat seperti ini. Berdoa tidak menunjukkan kita lemah, tetapi justru kuat. Kita kuat karena kita dipilih untuk bisa menanggung beban ini, beban yang mungkin orang lain tidak bisa menanggungnya.

Covid19 bukan aib, kawan. Kita anak-anak zaman. Dipilih takdir untuk memberi

peringatan kepada yang lain. Semoga kita lolos. Semoga kita lulus. Semoga kita memang insan-insan yang terbaik, berhasil membawa hikmah dan pelajaran dari musibah ini.

**Satu lagi pelajaran dari
Covid19. Jadilah orang
baik. Titik.**

19. DUKUNGAN KELUARGA DAN TEMAN



Saat terkena Covid19, selain pengetahuan dan penanganan medis tentangnya, hal lain yang paling kita butuhkan adalah *supporting system* (sistem dukungan) dari keluarga, sahabat, teman-teman, dan lingkungan. Kita akan sangat membutuhkan

mereka. Meski kita merasa bisa melewati semuanya sendirian, tak mau merepotkan yang lain, keberadaan keluarga dan lingkungan terdekat kita sangat berarti memberi kita kekuatan moral dan doa.

Ternyata inilah hal lain yang diajarkan pandemi ini. Jika bersarang di tubuh kita, virus ini memaksa kita menyendiri untuk melakukan isolasi, tetapi sebenarnya kualitas sosial kita sebagai manusia diuji. Kita seolah dijauhkan satu sama lain dengan jarak, dibatasi dengan masker, dibuat rikuh dengan dipaksa mencuci tangan selepas bersalaman, namun sebenarnya semua itu untuk melindungi satu-sama lain. Melindungi orang-orang yang kita hormati dan sayangi.

Jika kita memiliki kualitas sosial yang baik, saat terkena Covid19, orang-orang terdekat inilah yang akan datang pertama kali memberi kita bantuan. Kepada mereka kita bisa menceritakan apa yang menjadi kendala kita, bisa meminta tolong untuk

membantu ini dan itu, dan lebih lagi kita sedikit bisa berbagi beban agar kondisi mental dan psikologis kita tidak terpuruk. Karena menghadapi Covid19 itu tidak mudah, banyak tenaga, pikiran, hingga dana yang harus disiapkan. Jika bisa saling membantu satu sama lain, tentu akan lebih mudah.

Saya beri ilustrasi sederhana. Untuk makan saja, pasien yang sedang melakukan isolasi mandiri harus terpisah. Biasanya bisa memasak bareng-bareng dan lebih murah, memisahkan makanan sendiri tentu memerlukan biaya lebih. Belum lagi kalau banyak orang di rumah yang terkena sekaligus, pasti lebih banyak lagi biaya yang dikeluarkan. Itu baru soal makanan dan minuman.

Kemudian suplemen makanan dan vitamin di luar obat yang gratis dari pemerintah, tidak murah untuk mendapatkan suplemen dan vitamin yang baik. Jika segalanya harus membeli sendiri, terbayang jumlah biaya

yang harus dikeluarkan. Belum lagi biaya pengirimannya, biaya pemrosesannya, dan seterusnya. Di sinilah tetangga, teman, sahabat, kerabat dan keluarga bisa berperan membantu kita.

Hal lainnya mungkin soal anak-anak, jika kita sudah berkeluarga. Saat kita harus melakukan isolasi di rumah atau di rumah sakit, anak-anak harus ada yang menjaga dan memerhatikan. Jangan sampai mereka dipaksa berkegiatan bersama kita dan malah jadi ikutan positif. Kasihan anak-anak jika harus menanggung derita Covid19 ini, sakit buat mereka tentunya.

Sebisanya mungkin jika kita positif Covid19 anak-anak diungsikan dahulu ke keluarga yang jauh, terpisah dari rumah yang kita tempati. Tapi, ya, itu dia, memisahkan anak-anak dari kita juga butuh biaya ekstra. Jika segalanya kita tanggung sendiri, seperti pernah saya bilang, Covid19 bukan hanya menyiksa kita secara fisik dan psikis, tetapi

sekaligus ‘merampok’ kita secara finansial juga.

“Kalau banyak uang sih enak. Biaya rumah sakit tak perlu pusing. Biaya tes tak perlu pusing. Urusan-urusan keluarga bisa ditangani.” Keluh seseorang di Facebook. “Kalau yang kena yang miskin, repot.”

Ya, pasti repot, apalagi kalau tidak punya teman! Tidak ada sakit yang enak, kok. Mau kaya atau miskin, semua sama saja menguras energi, pikiran, perasaan, sumber daya dan sumber dana. Banyak orang kaya yang habis-habisan hartanya karena sakitnya berat. Kita kan sudah sering dengar itu?

Lagi pula sebenarnya Covid19 ini semua risikonya ditanggung pemerintah, selama kita mau mencari tahu bagaimana caranya dan bersabar dengan semua prosesnya. Nggak semuanya bisa selesai dengan ada uang saja, kok. Banyak orang di luar sana merasa punya banyak uang, tetapi jika ICU

tidak tersedia, hingga nyawa tak tertolong, mau bilang apa lagi? Uang tak bisa membayar nyawa.

Intinya, perbaiki *supporting system* dari keluarga dan teman sejak sekarang. Baik-baik pada mereka, jangan nyebelin, jangan banyak bikin masalah, jangan merasa semua bisa diselesaikan sendiri karena kita mampu. Pada akhirnya yang akan menyelesaikan persoalan Covid19 ini bukan diri kita sendiri saja, tetapi butuh kerjasama dan gotong royong dari semua orang.

Alhamdulillah kondisi ekonomi saya cukup baik. Tapi kalau tidak dibantu keluarga dan teman, dapat rumah sakit pun saya belum tentu! Sejak sakit, saya dikirim banyak sekali suplemen, vitamin, madu, obat-obatan dan lainnya dari teman-teman, kalau dirupiahkan, mungkin bisa jutaan harganya. Kemarin saya *video call* dengan istri di rumah, kulkas kami sampai penuh karena tetangga dan teman terus mengirimkan

makanan untuk men-*support* kami.

Di Bandung anak-anak bahagia dan ceria bersama kakek, nenek, om dan tantenya, tak terhitung berapa harga ketenangan yang saya dapatkan karena mendapati anak-anak aman dan terbahagiakan. Ini bukan seberapa banyak uang yang kita punya.

Akhirnya, teman-teman, jangan hadapi Covid19 ini sendirian. Jangan khawatir atau takut merepotkan. Jangan merasa lemah karena harus meminta tolong. Ceritalah pada lingkungan, keluarga, teman, sahabat. Yakinlah banyak orang baik di luar sana yang akan membantu. Kita menghadapi semua ini bersama-sama.

Nanti ada saatnya kita juga bisa membantu yang lain. Hidup ini siklus semacam itu, bukan? Tidak selamanya kita di bawah, tidak selamanya di atas. Roda hidup terus berputar agar kita bisa berperan, agar kita tahu makna mengapa sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi

manusia lainnya.

Satu lagi pelajaran dari Covid19 ini. Jadilah orang baik. Titik.

20.

DARI TES KE TES

Minggu, 3 Januari 2021. Menurut dokter, hasil *swab test* PCR saya sudah keluar. Hasilnya masih positif, meski nilai CT membaik, di atas 35. Sudah tidak infeksius. “Tinggal sisa-sisanya, mudah-mudahan segera negatif di *swab test* berikutnya.” Ujarnya.

Dan saya harus menunggu lagi. Menjalani serangkaian tes lagi. Tadi pagi kembali diambil darah untuk dianalisis apakah keadaan semakin membaik, apakah masih ada peradangan, apakah masih ada pengentalan darah. Yang terakhir membuat saya agak ngeri: Masih trauma rasanya disuntik pengencer darah dua sampai tiga hari sekali di perut. Jangan sampai lagi. Sakit sekali.

Secara umum kondisi tubuh saya membaik. Saya merasa jauh lebih segar dari sebelumnya. Bisa mandi setiap hari adalah kebahagiaan tersendiri, tubuh saya mulai menyesuaikan diri. Bahkan dalam dua hari terakhir saya kesulitan tidur, *excited* ingin segera pulang. Membayangkan kembali ke rumah menemui keluarga. Membayangkan kembali dengan hobi-hobi saya yang menyenangkan.

Namun, susah tidur ini juga membawa masalah tersendiri. Tekanan darah saya jadi rendah. Entah kenapa saya susah sekali tidur akhir-akhir ini. Kalaupun bisa terlelap, hanya sebentar-sebentar. Padahal sudah dibantu obat tidur, Xanax dan Melatonin. “Ada yang Bapak pikirkan?” Tanya suster pagi tadi dengan ramah. Saya menggeleng. “Cuma ingin pulang aja, Sus.” Jawab saya. Suster itu tersenyum, “Mudah-mudahan segera negatif, ya.” Ia berusaha menghibur saya.

Rasa bosan mulai menjadi-jadi. Hidup di kamar isolasi rumah sakit berukuran 4x4m setiap hari selama hampir 10 hari ini membuat saya mati gaya. Nonton sudah, membaca sudah, menulis sudah, berzikir sudah, mungkin begini rasanya pikiran terpenjara tubuh dan gerak. Meski saya bisa berkelana ke manapun dengan imajinasi, sensasi tubuh bepergian menemui tempat dan orang-orang baru tak bisa digantikan. Interaksi virtual juga tetap hambar, manusia butuh perjumpaan kulit dengan kulit. Ada rasa yang berbeda di sana.

Yang tersisa adalah sabar. Tak bisa apa-apa dan bagaimana-bagaimana lagi. Seorang kawan baik mengirim saya *e-book* tentang Daoist Meditation dan Daoist Nei Gong, intinya seni untuk menerima keadaan apapun dengan lapang dan tenang. *The art of doing nothing*. Konon saat kita tidak melakukan apapun, semesta akan bekerja untuk kita. Tak melakukan apapun adalah sikap pasrah untuk tidak mendikte realitas yang lebih tinggi.



“Bapak, ditensi dulu, ya?”

Seorang perawat datang setiap lima jam sekali.

“Bapak cek saturasi dulu, ya?” Ujar yang lain. Saturasi saya terakhir 95 tanpa oksigen. Bagus, katanya. Dokter sudah menyarankan lepas pakai, berlatih tanpa oksigen.

“Bapak, sekarang masuk obat, ya? Ada anti radang dan vitamin C. Yang ini agak sakit masuknya.” Suster mulai membuka ‘keran’ infus yang masih terpasang di tangan saya. Cairan vitamin C lebih pekat, lebih perih masuk ke jalan darah.

Beginilah hari-hari pemulihan dari Covid19. Kalau tak sabar, berat dan menguras emosi. Banyak teman yang gejalanya jauh lebih ringan, bisa sembuh hanya dengan minum obat dan vitamin serta berjemur, kalian harus bersyukur. Banyak yang lain yang harus melewati hari-hari yang lebih berat dan menegangkan, pakai ventilator, masuk ICU. Tadi pagi grup WhatsApp pesantren saya berduka, seorang kakak kelas meninggal cukup mendadak. Cepat sekali kondisinya drop. Nyawanya tak tertolong meski sudah dibantu ventilator.

“Untung saya nggak ke dokter atau rumah sakit, takut dicovidkan!” Celoteh seorang netizen. Saya paling sebal kalau sudah baca yang seperti ini. Seolah-olah Covid19 ini kondisi main-main untuk kepentingan segelintir orang saja, apalagi menuduh pemerintah, memfitnah rumah sakit cari untung. Orang-orang seperti ini tak tahu saja sakitnya bagaimana. Belum mengerti atau tak mau mengerti sebab mungkin

kemalangan belum menimpa diri dan keluarganya.

Teman-teman yang masih berjuang melawan Covid19, teruslah berusaha. Saya menuliskan jurnal ini untuk menemani kalian juga. Bahwa kalian tidak sendirian. Bahwa kalian tidak merasakan bosan sendirian, ada banyak yang lain juga merasakan hal yang sama. Bahkan harus diiringi tes demi tes. Ya memang sekarang kita harus bersabar, tapi konon buah dari sabar itu manis sekali. Nanti kita petik. Kita bagikan kebahagiaannya dengan orang-orang yang kita cintai.

Untuk istri saya, terima kasih, ya, sudah selalu mengingatkan untuk bersabar. Sabar menebalkan rindu di antara kita berdua.



Fahd Pahdepie ✓

Published by Fahd Pahdepie · 3 January at 16:33 · 🌐

...

Ini hiburan saya selama di ruang isolasi. Kadang nonton film, serial TV, bola, atau sekadar membaca. Tetapi dari semua itu menulis yang paling membebaskan saya. Pikiran saya bisa berkelana. Menerobos sekat-sekat ruang isolasi ini. Saya bisa bercerita, berbagi pengalaman, berbagi perspektif.

Semoga tidak bosan membaca tulisan-tulisan saya ya? Semoga membawa sedikit manfaat dan mencerahkan. Sebisa mungkin saya ingin menjadikan waktu yang saya punya berharga, tak ingin tersia-siakan. 🙏

[#Covid19Survivor](#) [#Journal](#)



66,811

People reached

6,508

Engagements

Boost Post

👍❤️🧡 3.3K

130 comments 8 shares

Hidup ini indah. Tuhan itu baik. Kita semua beruntung.

21. MATI SEKALI, HIDUP SETIAP HARI



Setelah melalui serangkaian penanganan dan pengobatan, secara umum bisa dikatakan saya sudah sembuh. Meski masih positif, CT saya sudah di angka 38.90, tinggal bangkai-bangkai virusnya saja. Badan sudah segar, tidak ada keluhan apa-apa lagi. Napas

sudah lega seperti sedia kala.

Meskipun sekarang masih di rumah sakit, saya sedang mempersiapkan diri untuk bisa segera pulang. “Tinggal menunggu instruksi dr. Asep.” Kata dokter jaga tadi. “Semua kondisinya sudah baik. Tensi bagus. Tidak ada batuk. Hasil foto toraks bagus, masih ada kesan pnemonia ringan, tapi sudah tidak ada sesak.” Lanjutnya.

Pengalaman dua minggu di rumah sakit dan hampir tiga minggu menderita Covid19 ini telah mengajarkan banyak hal buat saya. Saya belajar mensyukuri hal-hal kecil. Belajar mencintai lebih dalam. Belajar melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang berbeda-beda. Dibanding penderitaan yang dialami, hikmah yang saya dapatkan dari sakit ini jauh lebih besar. Saya merasa terlahir kembali menjadi individu yang baru.

Banyak orang menyangka kita hanya hidup sekali. Padahal sesungguhnya kita hidup

setiap hari, setelah simulasi mati dalam tidur setiap malam. Mati yang betulannya nanti yang sekali, mudah-mudahan bisa kita siapkan diri sebaik mungkin untuk menghadapinya. Tapi sekarang kita hidup, semoga bisa kita jalani sebaik mungkin, menebar, menanam dan menyemai kebaikan sebanyak mungkin.

Ada satu kutipan puisi Rumi yang ingin saya bagikan hari ini. Saya merasa maknanya dalam sekali terutama ketika mengalami sakit kemarin. Tulis Rumi, “*Cinta datang dari langit, agar membakar dirimu secara tiba-tiba. Cinta adalah derita dengan tiba-tiba.*”

Mungkinkah sakit yang datang tiba-tiba ini sebenarnya cinta dari Tuhan?

Kita sering mengira sakit adalah cobaan atau ujian, jarang sekali melihatnya sebagai cinta. Padahal sebenarnya bisa jadi sakit yang dikirim ini adalah rasa rindu Allah yang tiba-tiba, membakar kita yang selama ini berpaling dariNya. Allah ingin kita dekat, ingin kita mengingatNya, ingin mendekap

kita dalam kasih sayangNya yang lembut dan agung. Dalam pengertian ini, seperti kata Rumi, *cinta adalah derita dengan tiba-tiba*.

Banyak orang bercerita bahwa dalam sakit mereka jadi bisa melihat kasih sayang Tuhan. Doa-doa jadi terasa dekat dan syahdu. Air mata mengalir tebing pipi dengan perasaan yang melegakan. Memang manusia membutuhkan penderitaan untuk menemukan wajah Tuhannya. Rumi bilang, *“Kekasih adalah cermin saat jiwa dalam penderitaan.”*

Untuk teman-teman yang saat ini sedang berjuang melawan Covid19, untuk mereka yang keluarga dan orang-orang terkasinya sedang diuji dengan penderitaan ini, barangkali kabar baik ini bisa disampaikan: Allah sedang sayang pada kita semua. Allah sedang rindu. Dekaplah sayang dan rindu itu dengan sederas-derasnya rasa berserah. Penderitaan akan terbebaskan pada waktunya.

Terima kasih teman-teman telah selalu membaca dan mengikuti jurnal saya. Hidup ini indah. Tuhan itu baik. Kita semua beruntung.

Hei, lihat rumahmu!
Perhatikan sekeliling.
Betapa indah dengan segala
hal-hal kecil dan sederhana
di sana, bukan?

22.

BIBI SUDAH SEMBUH

Kabar baik hari ini, Senin, 4 Januari 2021, bertambah lagi bagi keluarga kami. Bibi sudah dinyatakan sembuh dan boleh pulang dari Rumah Lawan Covid19 (RLC)

Tangsels. Siang tadi Rizqa menjemput Bibi, sekarang sudah kembali ke rumah. Masih agak khawatir, sebenarnya, tapi kami harus belajar kembali ke kehidupan normal lagi.

Sejak keluarga kami diterpa badai Covid19 pertengahan Desember 2020 lalu, kehidupan perlahan berubah. Saya dan Bibi yang dinyatakan positif mengubah banyak hal di rumah kami. Anak-anak mengungsi ke Bandung, sopir diliburkan, tidak ada kegiatan masak-memasak di rumah. Praktis hanya Rizqa dan keponakan kami yang tinggal di rumah, untuk keperluan makan

semua catering dan Go-Food. Bersyukur juga banyak teman yang membantu mengirim dan menyediakan ini-itu.

Sekarang Bibi sudah kembali. Meski sudah siap bekerja karena kondisi bugar dan ceria, dokter juga tak mengkhawatirkan apapun, tapi sepertinya kami masih perlu memberi waktu 1-2 hari lagi. Sambil penyesuaian. Saya bilang sama Rizqa agar Bibi tetap terbatas bergerak dulu, jangan masak dulu, jangan beberes terlalu banyak dulu. Untuk keperluan makan seperti biasa dulu saja, dikirim dengan Grab Food atau Go-Food, di rumah terus pakai masker dulu, terapkan protokol kesehatan. Masing-masing belajar menyesuaikan satu sama lain, perlahan nanti mudah-mudahan normal kembali.

“Tapi Bibi *mah* udah siap kerja. Malah pegel dan kesel nggak ngapa-ngapain *teh*.” Bibi penuh semangat meyakinkan bahwa segalanya baik-baik saja, “Kata dokter di RLC, yang udah pulang *Insy Allah* sudah

sembuh total. Negatif.” Jelasnya.

Iya, sih. Semangat Bibi sangat bisa dipahami. Pasti nggak enak juga nggak ngapa-ngapain. Tapi untuk kebaikan bersama, sambil menunggu semua berkas rampung juga termasuk dokumen bukti negatif PCR, kami tetap memutuskan Bibi beraktivitas terbatas dulu. Hitung-hitung transisi. Sambil Bibi mengumpulkan energi lagi. Membangun keceriaan lagi.

“Pak, Bu, makasih, ya. *Alhamdulillah* Bibi udah sembuh.” Ujar Bibi.



Senang sekali tadi saya dikirim foto Rizqa yang menjemput Bibi dari RLC. Di sana ada kebahagiaan. Rizqa duduk di depan dan menyetir, Bibi duduk rikuh di belakang.

Nggak apa-apa, Bi, kita melewati ini bersama-sama. Terpenting semua sehat kembali. Kalau Bibi sehat banyak yang akan terbantu nanti, kehidupan di rumah akan kembali normal lagi. Nggak sepi lagi.

Kasih kucing-kucing yang sering kami beri makan di depan rumah. Nggak ada Bibi dan anak-anak, mereka pasti merasa kehilangan. Bibi bisa mulai dari sana. Kucing-kucing itu perlu ada yang memperhatikan lagi. Juga burung di halaman belakang yang kadang mampir karena disimpan segenggam beras sama Bibi. Mereka pasti mencari-cari selama ini, kemana gerakan Bibi?

Perlahan namun pasti, badai Covid19 di rumah kami berlalu juga. Bibi sudah sembuh dan pulang, tinggal saya sebentar lagi. *Insy Allah*. Nanti saat semua sudah pulih dan anak-anak kembali, rumah akan ramai lagi. Setiap pagi suara kami bersiap sekolah dan bekerja akan menghidupkan suasana lagi. Kelas-kelas virtual anak-anak

akan mengisi kekosongan lagi. Teriakan Kavya, lagu kesukaan Rizqa, deru mobil di garasi. Semua pada saatnya akan kembali.

Ternyata banyak hal-hal kecil luar biasa yang kita lewatkan selama ini di keseharian. Hal-hal sederhana yang sebenarnya memiliki makna yang dalam sekali. Betapa bodoh dan bebal kita yang gagal mensyukurinya selama ini. Tapi nggak apa-apa, tugas manusia adalah bersalah dan belajar, bukan? Bersyukur kita masih sempat menangkap semesta hikmahNya. Tidak ada yang terlambat.

Hei, lihat rumah Anda! Perhatikan sekeliling. Betapa indah dengan segala hal-hal kecil dan sederhana di sana, bukan?

**Kau akan sembuh.
Percayalah ini hanya hari
yang buruk, bukan hidup
yang buruk.**

23. KANG DADAN POSITIF COVID19



Kang Dadan.
Saya belum lama mengenalnya. Ia adalah tenaga kesehatan yang di masa awal saya terkena Covid19 membantu dengan perawatan terbaiknya. Melakukan *swab*

test di rumah, memberi saya obat dan vitamin, memberi saya edukasi awal tentang virus ini dan segala penanganannya. Kang Dadan, bersama Kang Gimbondong, juga yang

melakukan *swab test* PCR untuk keluarga saya di rumah. Keduanya sangat membantu saya.

Sehari-hari Kang Dadan bertugas di bagian ICU RSPP Extension Modular Simprug. Saat kondisi saya memburuk 24 Desember 2020 lalu, atas rekomendasi teman-teman di DPR RI dan Kementerian Kesehatan, Kang Dadan lah bersama Kang Gimbong yang mencarikan saya kamar di RSPP. Usaha dan pertolongan mereka berdua sangat berharga buat saya, sore harinya saya sudah bisa diantarkan ke IGD RSPP Extension Modular Simprug dengan hal-hwal administratif yang sudah diuruskan Kang Dadan.

Saat saya dirawat, Kang Dadan menjenguk saya dua kali bersama rekannya, Teh Ida. Saya selalu ingat kalimatnya yang menyemangati saya, “Tenang Mas Fahd. *Insyallah* pasti sembuh. Apalagi udah diterapi plasma konvalesen. Badan lebih enakan, kan?” Tanyanya penuh optimisme,

masih di balik APD ketat khas tenaga medis yang berjuang di lini depan pandemi ini.

“Kalau ada perlu apa-apa kasih tahu saya aja, Mas.” Katanya, “Saya kan di ICU, tapi ke sini mah deketlah. Kabari aja.” Saya selalu terkesan dengan keramahannya.

Dalam kunjungannya yang terakhir, kami sempat foto bersama. Ia menyebut tulisan saya yang dibacanya, jurnal yang saya dedikasikan untuk para nakes. “Saya udah baca, Mas. Bagus banget. Makasih ya. Teman-teman di sini jadi pada nanya. Ternyata Mas Fahd penulis juga.” Ceritanya sambil senyum. Penuh semangat.

Sesekali ia mengecek kabar lewat pesan WA. “Gimana kabarnya, Mas? Udah enakan? Si Teteh nanyain terus. Tapi tenang, udah saya beri pengertian. *Insha Allah* segera pulih.” Katanya suatu hari.

Ya, itulah Kang Dadan. Sependek yang saya kenal, sebanyak yang bisa saya

ceritakan. Saya menangkap kesan yang tak bisa dibohongi bahwa ia orang yang sangat baik. Perhatian dan penuh dedikasi pada pengabdianya sebagai tenaga kesehatan.

Kang Dadan boleh jadi adalah potret para tenaga medis di rumah sakit ini, mereka yang selalu ramah, pengertian, penuh dedikasi, cekatan dan cerdas dengan tindakan-tindakan mereka yang tepat. Mereka ini bukan hanya para pekerja yang melaksanakan tugas, mereka adalah manusia-manusia mulia yang bahkan rela merisikokan hidupnya—untuk keselamatan dan kesembuhan orang lain.

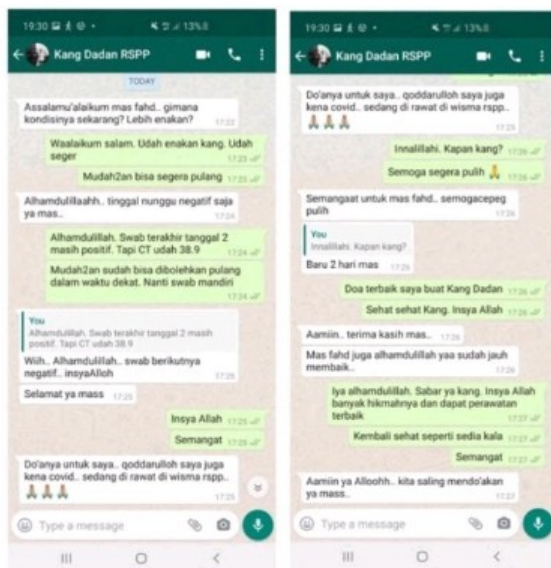
Hari ini, 4 Januari 2021, saya bersedih. Sore tadi Kang Dadan bertanya kabar saya, “*Assalamualaikum* Mas Fahd, gimana kondisinya sekarang? Lebih enakan?”

Saya segera jawab. “*Alhamdulillah*. *Swab test* terakhir tanggal 2 kemarin masih positif. Tapi CT udah 38,9. Mudah2an sudah bisa

dibolehkan pulang dalam waktu dekat.”
Jawab saya.

"Wiuh... *Alhamdulillah. Swab* berikutnya negatif. *Insyallah. Selamat ya Mas.*"
Ujarnya.

Saya baru saja membayangkan wajahnya yang ceria ketika teks berikutnya muncul. Tulisnya, “Doanya untuk saya. *Qoddarulloh* saya juga kena Covid19. Sedang di rawat di Wisma RSPP.”



Saya tak bisa berkata-kata. Hidup kadang memberi kita terlalu banyak kejutan. Tetapi cara Allah selalu indah untuk menyayangi hambaNya. Mendengar

Kang Dadan positif Covid19 di satu sisi saya terkejut, tetapi di sisi lain membuat saya menghela napas karena ia pasti tahu ini salah satu konsekuensi dari dedikasi dan perjuangan yang dilakukannya. Saya makin kagum dengan para tenaga kesehatan, seperti kekaguman saya membaca status WA Kang Dadan, “*Isy karīman aw mut syahīdan,*” katanya, “Hidup mulia atau mati syahid.”

Kang Dadan akan sehat. Doa terbaik saya dan teman-teman lain untuk Kang Dadan, juga para pejuang lainnya yang sedang melawan Covid19 ini. Di antara mereka ada teman-teman saya. Ada Kang Muchlas Rowi, Taufan, Mas Helmy, Mbak Defi Pepi, Razi, Mas Hanggoro, dan lainnya. Kita semua akan sembuh. Percayalah ini hanya hari yang buruk, bukan hidup yang buruk.

24. YANG ALTERNATIF ITU BAGUS, TAPI...



“Coba deh terapi kayu putih. Balur sekujur tubuh setiap hari. Teteskan ke lidah. Minum bersama air hangat.” Begitu saran seorang teman.

“Temenku sembuh pake jamu sambiloto. Berjemur setiap hari.

Cepet negatifnya.” Sergah yang lain.

“Aku dibantu Lianhua Qingwen Jiaonang. Sinseiku bilang Covid19 itu karakternya

dingin, Lianhua membantu Chi di tubuh kita lebih panas.” Ujarnya.

“Ini aku kirim Rhea Helath Tone, ya, di Armenia dipakai jadi obat Covid19.”

“Coba *empon-empon!*”

Masih banyak lagi saran-saran datang sejak saya positif Covid19. Semua yang menyarankan dengan penuh perhatian dan kasih sayang, sekaligus berisi harapan agar saya segera sembuh. Ada yang mengirim Jamu Bali Usada, Propelix, British Propolis, Clover Honey, Qisthul Hindi, Jinten Hitam, dan tak terhitung aneka jus pendorong imun (*imun booster*).

Menurut saya yang paling unik adalah saran untuk membersihkan hidung dengan Betadine kumur dibantu *cotton bud*, alih-alih dengan *nasal spray*. Katanya itu membantu menghilangkan virus. Saya pernah coba beberapa kali, sakit dan perih. Berhenti

karena saya jadi mimisan, hidung saya sensitif.

Saya menulis jurnal ini dengan empati karena pasti banyak teman-teman juga mengalami kebingungan yang sama ketika menghadapi Covid19. Saran-saran ini semua baik, ingin kita terapkan, tapi di saat yang bersamaan bikin kita juga bingung. Karena ingin cepat sembuh, kita coba semuanya, tapi konon mencampurkan semua suplemen makanan juga ada *madharat*-nya juga. Apalagi buat yang punya alergi tertentu.

Jadi harus bagaimana? Saran saya sebagai yang pernah melalui masa-masa itu. Pilihlah satu atau dua saja. Yang paling membuat kita tenang dan meyakinkan kita untuk sembuh. Semua suplemen pasti baik karena sudah melewati serangkaian ujian, kita hanya tinggal pilih salah satu atau salah duanya dan konsisten mengkonsumsi sesuai ketentuan. Saran-saran lain pasti datang,

tapi berusaha mencukupkan apa yang kita perlu saja adalah tindakan yang bijaksana.

Bagaimana dengan terapi alternatif lainnya?

Kayu putih? Berjemur? Cuci hidung?

Selama itu baik dan kita temukan rasionalisasinya, lakukan. Tetapi jangan berhenti di sana. Semua yang alternatif adalah percobaan (*attempt*) yang boleh jadi belum teruji secara klinis. Kalau tidak membahayakan tentu oke-oke saja. Namun hanya berharap dari yang alternatif, seraya menolak obat medis, saya kira itu tindakan yang tidak bijaksana.

Apalagi kalau kondisi kesehatan pasca positif Covid19 menurun. Tubuh mulai memperlihatkan gejala yang serius: Demam tak kunjung turun, batuk kering, pilek, anosmia atau kehilangan penciuman dan perasa, saturasi oksigen turun, pusing, teman-teman harus segera ke dokter. Wajib ke rumah sakit. Sementara tinggalkan dulu yang alternatif itu, jangan keukeuh. Covid19 ini berbahaya, badan bisa *drop* dengan

sangat cepat, banyak kasus mendadak kritis dan meninggal dunia hanya dalam beberapa hari saja.

Hal lain yang penting adalah makanan dan asupan gizi. Konon Covid19 ini menyerang protein dalam tubuh kita juga, jadi kita harus menggantinya dengan protein lain yang lebih banyak. Selama di rumah sakit saya banyak diberi ikan, ayam, telur, dan protein lain. Itu penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh kita yang sedang berjuang melawan Covid19.

Poinnya, makan bukan asal kenyang saja, perhatikan kadar proteinnya. Jangan lupa juga istirahat yang cukup, semua sakit butuh istirahat yang cukup!

Akhirnya, teman-teman, yang alternatif itu bagus. Tapi kita harus tahu batas kewajarannya. Kita harus tahu bahwa ia adalah sebuah ikhtiar, kita harus berpikiran terbuka memahami bahwa saat ini penanganan yang paling terukur tentang Covid19 adalah dengan obat dan perlakuan



medis yang tepat. Tubuh kita butuh vitamin C, butuh vitamin D, butuh Zinc, dan virus juga harus dilawan dengan antivirusnya seperti Avigan atau Remdesivir. Pada saatnya kita semua akan mendapatkan vaksin Covid19. Mudah-mudahan tak lama lagi.

Apakah doa adalah terapi juga? Iya. Membaca al-Quran bagi yang muslim, mendawamkan zikir dan shalawat Nabi, semua itu memberi kita suasana batin yang baik. Mengantarkan kita pada frekuensi tertentu yang menenangkan dan memberi dampak positif bagi tubuh. Seperti afirmasi positif kita, doa-doa, kasih sayang dari teman dan keluarga.

Covid19 ini tak terlihat, belum diketahui sepenuhnya oleh dunia sains dan medis, seperti makhluk gaib. Hehehe. Wajar kalau kita melawannya sambil mencoba-coba ini dan itu. Menduga-duga ini dan itu. Konon kita takut karena kita tidak tahu, kan? Kalau sudah tahu nanti, kita tidak takut lagi. Tapi untuk tahu, semoga teman-teman tidak mengalaminya. Cukup kami saja.



Fahd Pahdepie ✓

Published by Fahd Pahdepie · 6 January at 19:42 · Instagram · 🌐

...

Selama isolasi mandiri atau pemulihan di RS, usahakan cari hiburan ringan yang menarik. Tidak membebani pikiran tapi cukup menghibur untuk mengisi waktu. Bisa membaca, menulis, nonton, atau main game.

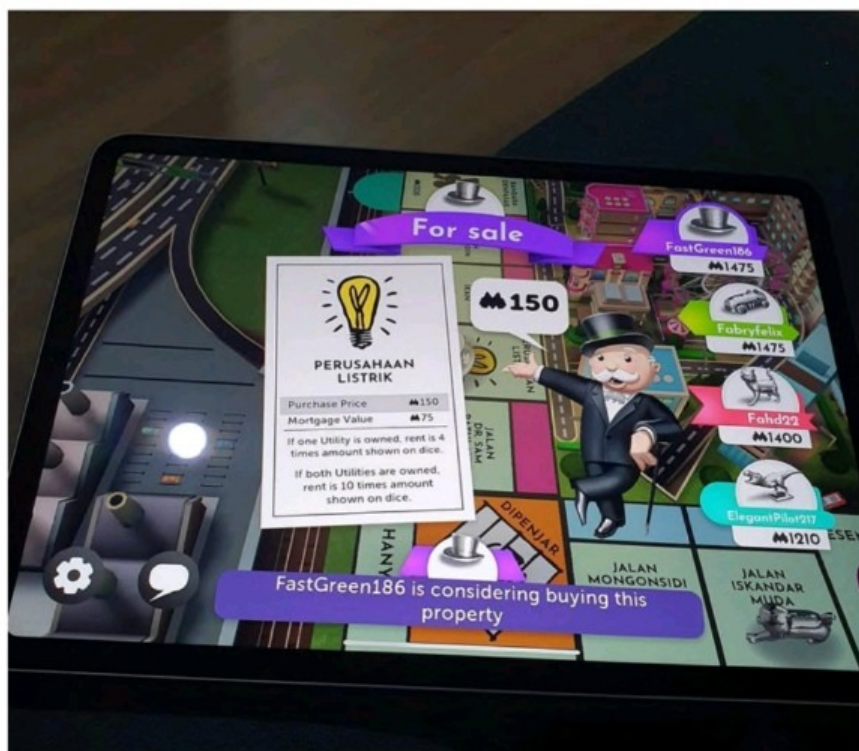
Di saat isolasi kemarin, saya lebih banyak membaca dan menulis. Di waktu yang lain saya menonton, tapi agak bosan karena banyak film yang sudah saya tonton dan cenderung malas memulai komitmen nonton serial TV. Saya pun kadang main game. Hehehe

Saya main Monopoly. Game klasik yang sudah saya mainkan sejak SD. Lumayan bernostalgia. Inget masa-masa curang dulu. Tapi sekarang gak bisa lagi. Lumayan main ini, sambil iseng-iseng jadi kapitalis yang menguasai tanah dan bangunan di mana-mana. Saat jadi miliarder Monopoly bikin kita happy. Dan itu meningkatkan imunitas karena menjaga pikiran tetap positif. Hahaha

Semangat sembuh buat yang masih menjalani isolasi. Yakin akan sembuh. 🍀

Ada yang mau main bareng? 😊

[#tips](#) [#isoman](#) [#game](#) [#monopoly](#) [#covid19](#) [#journal](#)



25.

YES! PULAAAAANG



5 Januari 2021, hari yang ditunggu-tunggu pun tiba. Barusan dr. Asep, dokter spesialis yang menangani saya, berkunjung dan menyatakan saya sembuh. “Boleh pulang! Nanti di rumah banyak berjemur. Kondisinya udah bagus banget.” Katanya.

Saya tak bisa menyembunyikan senyum bahagia saya. Tangan saya merentang ke udara. “Yes! Pulang!” Sahut saya. Dr. Asep dan perawat yang mendampinginya tersenyum. “Nanti kita siapkan obat-obat dan vitamin untuk dibawa pulang, ya? Nanti bisa juga suntik vitamin di rumah sama Kang Gimbong.” Lanjut dokter.

Saya mengangguk. “Sudah teleponan juga sama Kang Gimbong, dok! Siap!” Jawab saya.

Tak lama dr. Asep pun pamit dan berlalu. Meninggalkan saya dengan perasaan bahagia yang sulit dilukiskan. Terbayang rumah, pelukan istri, tawa anak-anak, hal-hal yang sangat saya rindukan belakangan ini. Tak terasa hampir 20 hari isolasi dan pengobatan ini sudah saya jalani, bersyukur sekarang saya dinyatakan sembuh dan boleh pulang.

Tubuh saya segar, pikiran saya fresh, hati saya bahagia. *Insyallah* saya siap menjadi

individu yang lebih baik setelah keluar dari rumah sakit ini. Banyak janji yang harus saya tunaikan, banyak kebaikan menunggu. Banyak senyum yang harus saya lukis perlahan lagi.

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada kawan-kawan baik yang mendoakan kesembuhan saya. Di antara mereka ada yang sangat khawatir dan terus menerus mengecek kondisi saya, sangat terasa perhatian dan kasih sayangnya. Juga untuk keluarga besar saya, kedua orangtua dan adik-adik saya, yang tak berhenti berdoa dan membantu dengan segala hal yang tak ternilai harganya.

Untuk para dokter, perawat, petugas kebersihan, petugas *catering*, *security*, pegawai di Command Center RSPP Extension Modular Simprug, terima kasih dan hormat tak terhingga saya untuk perjuangan dan dedikasi Anda semua. Terima kasih selama ini sudah merawat seluruh pasien penderita Covid19 dengan penuh perhatian dan kasih

sayang. Anda semua pahlawan di hati kami, di hati masyarakat Indonesia dan dunia.

Terpenting dan terutama, untuk istri saya, Rizqa. Perempuan tangguh dan luar biasa yang tak sanggup saya lukiskan dengan kata-kata lagi. Terima kasih untuk semua kasih sayang, pengertian, keberanian, kesabaran, doa, energi, semuanya. Terima kasih telah selalu memeluk dari jauh, hadir dalam semua memori. Cinta di antara kita menguat karena ujian ini.

Untuk teman-teman yang masih berjuang melawan Covid19, yakinlah Anda akan sembuh. Mintalah pertolongan kepada Allah, ikuti saran dokter, teruslah berpikir positif. Anda akan sembuh dan kembali pulih seperti sedia kala, kembali berkumpul dengan keluarga.

Selama sakit saya menulis jurnal. Semoga catatan-catatan itu bermanfaat dan memberi makna, menghadirkan harapan, menjadi informasi dan edukasi untuk

sebagian yang lain. Saya berniat menjadikannya buku PDF atau *e-book* yang akan dibagikan secara gratis. Semoga menjadi kebaikan untuk saya dan keluarga, semoga banyak hati yang terpeluk, banyak pikiran yang terbuka, banyak orang terkuatkan.

Akhirnya, saya sembuh! Saya berharap bisa mendonorkan plasma darah saya, tetapi entah bisa atau tidak karena saya pernah menjadi penerima donor plasma konvalesen. Tetapi kalau ternyata bisa, saya akan mendonorkannya. *Bismillah*.

Mari terus berjuang. Semoga pandemi ini segera berlalu. Izin saya pulang! Dengan pertolongan Allah saya menang!



Fahd Pahdepie ✓

Published by IG Fahd Pahdepie · 5 January at 12:52 · Instagram · 🌐

...

This time picked up without hazmat. I love you, my wonder woman. Thank you for everything. 🥰❤️

⚙️ · See original · Rate this translation



90,104

People reached

18,108

Engagements

Boost Post

👍❤️🥰 6.4K

199 comments 10 shares

***“Cinta datang dari langit,
agar membakar dirimu
secara tiba-tiba. Cinta
adalah derita dengan tiba-
tiba.” —Rumi***



Fahd Pahdepie ✓

Published by IG Fahd Pahdepie · 5 January at 15:54 · Instagram · 🌐

...

Tadi ketika sampai rumah, Alhamdulillah bahagia sekali. Langsung makan di rumah dengan lahap. Tapi masih belum berani dekat-dekat @rizqapahdepie. Masih rikuh. Masih degdegan. Kayak PDKT lagi.

"Hei kamu apa kabar?" Mungkin ini efek pasca Covid19. Memulai hari baru lagi. 🥰❤️

Setelah ini saya berencana istirahat dulu. Sambil menyusun rencana agar bisa kembali berkumpul dengan anak-anak. Mudah-mudahan segalanya lancar.



63,246

People reached

10,530

Engagements

Boost Post



4.7K

148 comments 9 shares

26.

SURAT SAKTI

Hari ini, 6 Januari 2021, saya menghabiskan waktu mengobrol berdua dengan Rizqa. Bercerita tentang hari-hari kemarin. Berbagi energi positif. Sekali lagi mensyukuri semua yang telah kami lalui.

Seandainya ada jurnal dari sudut pandang Rizqa, mungkin akan lebih seru dan dramatis dibandingkan perspektif saya. Hari ketika Rizqa tahu saya positif Covid19, ia hanya bisa terdiam, keringat dingin keluar, bingung sebingung-bingungnya. Di satu sisi sedih, di sisi lain khawatir tentang saya, selebihnya takut dan bingung. “Aku harus gimana? Anak-anak gimana? Ya Allah waktu itu aku nggak tahu harus gimana? Bingung banget.” Ceritanya.

Tapi segalanya harus dijalani dan bersyukur telah kami lewati bersama-sama. Sekarang kami bisa cerita sambil tersenyum, dengan dada yang hangat, dan mata kadang berair karena haru. Betapa banyak pertolongan Allah dalam situasi-situasi kemarin, betapa indah rencanaNya, betapa banyak orang-orang yang menyayangi kami.

“Waktu aku harus dibawa ke rumah sakit, kamu gimana, Mi? Waktu itu aku juga nggak tahu kondisi sebenarnya gimana? Emang separah apa?” Tanya saya.

“Wah. Aku bingung banget itu. Cuma bisa nangis. Kang Gimbong cerita kondisi kamu bahaya, saturasi turun, tubuh drop, kemungkinan mengalami badai sitokin. Mungkin gitu ya rasanya para istri yang tahu suaminya sakit. Apalagi sampai meninggal. Ya Allah, aku udah kayak nggak bisa ngerasain apa-apa.” Cerita Rizqa sambil menahan tangis.

Saya hanya nyengir. Cengengesan. Seperti anak kecil yang sedang mendengar cerita hebat.

“Ketawa lagi. Sedih tahu!” Sergah Rizqa.

Rizqa juga cerita bagaimana bingungnya mencari rumah sakit ketika itu.

Kemungkinan semua penuh. “Untung banyak teman-teman yang bantu. Luar biasa, ya, cara Allah? Tiba-tiba semua bergerak. Telepon bunyi terus. Ini mau bantu, itu mau bantu. Semua bergerak. Siapa sih kita ini? Bukan siapa-siapa! Banyak orang penting yang nggak bisa dapat rumah sakit juga, kan? Kita juga kalau bukan Allah yang gerakin, nggak segampang itu dapet. Ini Allah aja gerakin hati seseorang, sore langsung dapet kamar di RSPP.” Ujar Rizqa.

Saya hanya terdiam. Selalu gagal menghitung kebaikan dan pertolongan Allah dalam hidup saya. “*Alhamdulillah* banyak yang doain juga ya, Mi?” Saya meyakinkan,

“Banyak yang sayang.” Ujar saya.

“Iya, banyak banget! Telepon sampai nggak berhenti-berhenti. Kiriman datang terus. Semua mau bantu. Kita bersyukur, Pi, banyak yang sayang sama kita.” Timpal Rizqa.

Saya mengangguk. Siang ini saya banyak menghela napas. Mata saya sembab. Tapi hati saya hangat dan penuh. Ujian, musibah, cobaan, nikmat, rezeki atau apapun kejadian kemarin harus disebut: Semua itu hanya cinta Allah yang menderu. Tak bisa saya bendung.

“Doa kamu apa, Mi, kemarin?” Tanya saya.

Rizqa terdiam. “Ya Allah aku mah nggak punya apa-apa, nggak bisa apa-apa. Biar Allah aja yang ngatur dan jalanin semuanya. Sambil nangis aku berdoa itu.” Cerita Rizqa.

Sering saya berpikir, sebenarnya manusia bisa apa? Dikasih virus saja kita lemah dan lunglai. Lalu kita merasa penting, merasa bisa ini, merasa bisa itu, merasa lebih hebat dari yang lain. Sebenarnya, kalau Allah nggak berkenan, kita ini bisa apa, sih? Kita ini punya apa?

Menafakuri apa yang terjadi pada saya dan keluarga kemarin, tiba-tiba terbentang betapa indahnya cara Allah mengatur semua ini. Liburan kami yang tidak jadi, rencana-rencana yang tertunda, semua memang harus berjalan seperti ini. Indah begini adanya.

Menjelang sore, satu e-mail masuk ke ponsel saya. Diiringi pesan WhatsApp. “Kami mau mengabarkan, hasil *swab test* PCR Bapak yang kedua sudah keluar.” Tulis pesan itu.

Buru-buru saya buka *e-mail*. Saya unduh lampirannya dengan hati degdegan. Tertulis di sana: Swab PCR Test SARS-Cov2. Hasil: Negatif. Metode: Nasofaring/Orofaring.



PT. MEDIKA NUSWANTARA DIGITAL
Office : Gedung Graha Mampang Lt. 3, Suite 305,
Jalan Mampang Prapatan Raya Kav. 100, Jakarta.
Contact : 0811 4100 920 (Customer Care)
Email : info@klinikgo.com

Surat Keterangan Pemeriksaan Kesehatan
Certificate of Medical Examination
No : 010602/SK-KL/XII/2021

Dengan ini menyatakan bahwa / This is to certify that:

Nama / Name : Fahri Pahdepia S.IP
Nomor Identitas / Identity Number : [REDACTED]
Alamat / Address : [REDACTED]
Waktu Pemeriksaan / Examination Time : 13.04 WIB
Mitra Pemeriksa / Examination Partner : Tita Medical Centre
Hasil Pemeriksaan / Examination Result : **Negatif / Positif** *Cepat yang tidak perlu
Terdapat Swab PCR Test SARS-CoV2

Parameter	Hasil	Metode
Swab PCR Test SARS-CoV2	Negatif / Positif *Cepat yang tidak perlu	Nasofaring/Orofaring

Demikian surat hasil pemeriksaan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
(This document is to be used only for the purposes above and provides no further information except stated in this letter)

Jakarta, 6 Januari 2021

(*) Surat keterangan ini HANYA BERLAKU 14X24 JAM dari waktu pemeriksaan

(*) This Certificate APPLIES ONLY WITHIN 14x24 HOURS of examination time

Mitra Resmi :



www.covid-19.go.id

Allahu akbar! Ini
surat sakti.
Lisensi untuk
memeluk istri.

27.

POST COVID19 SYNDROME



Rasanya makan sudah cukup, minum banyak, istirahat lebih dari biasanya. Tapi baterai tubuh saya tak kunjung penuh. Badan masih lemas, berjalan masih setengah melayang, kepala pengennya sandaran terus. Mungkin ini

yang disebut sindrom pasca Covid19.
Konon efeknya beragam pada setiap orang.

Secara umum yang saya rasakan lemas.
Meski sudah coba menggerakkan badan,
rasanya tetap kurang fit saja. Bawaannya
juga lapar. Tapi mungkin ini bukan sindrom
pasca Covid19, sih. Saya aja yang gampang
laperan. Hehehe. Yang jelas tubuh rasanya
butuh di-charge terus, selalu merasa ada yang
kurang. Sayangnya nggak tahu apa yang
kurang itu.

Menurut banyak literatur, pasien yang
mengalami gejala sedang ke berat seperti
saya memang wajar mengalami kelelahan
pasca sembuh dari Covid19. Ibaratnya
kemarin tubuh dipacu berperang habis-
habisan melawan virus, sekarang sedang
berusaha mengumpulkan kekuatan lagi
untuk bangkit. Tentu itu butuh proses,
peradangan yang sempat terjadi kemarin tak
serta merta pulih. Aliran darah ke seluruh
tubuh juga konon masih menyesuaikan lagi.

Ada gejala psikologis juga. 20 hari isolasi mandiri dan tidak melakukan aktivitas fisik berarti juga berpengaruh pada posisi sikap mental kita melihat situasi diri. Rasanya ada kecemasan. Khawatir semua tidak seperti dulu lagi. Meski wajar, kondisi ini harus dilawan. Saya harus segera bangkit dan pulih.

Inginnya langsung bisa jalan pagi seperti biasa. Sambil berjemur dapat sinar matahari berkeliling kompleks perumahan. Tapi tidak semudah itu ternyata. Badan bawaannya masih lemas, dibawa jalan kaki beberapa puluh langkah saja rasanya sudah beda. Otot juga pegal-pegal. Penginnya sih dipijit. Tapi belum berani.

Saya salut pada teman-teman yang langsung tancap gas kerja pasca terinfeksi Covid19. Tubuhnya pasti butuh penyesuaian, tapi mentalitas yang dibangun tentu bukan sesuatu yang sederhana. Doakan saya mudah-mudahan bisa segera fit 100% dan beraktifitas lagi seperti biasa. Pikiran sudah

ingin sekali melakukannya, menggebu-gebu, tapi badan memberi sinyal belum mampu. “Jangan dulu,” katanya, “Sabar.” Saya berusaha menurut saja.

Ngomong-ngomong soal *post acute Covid19 syndrome* ini, setiap orang kadarnya berbeda-beda. Beberapa teman bercerita jadi mudah lelah, nyeri otot, kadang diikuti sesak napas. Bahkan ada yang cerita sering mengalami *blank* tiba-tiba, mikir jadi lemot, banyak bengong. Pada beberapa kasus yang lebih berat, ada yang masih batuk-batuk, bahkan belum bisa banyak beraktivitas. Covid19 ini memang luar biasa, selain bikin badan cepat *drop* saat terkena, efek setelahnya juga lumayan menyiksa ternyata.

Jadi apa yang harus dilakukan? Mungkin memang tepat saran dokter. Istirahat dulu sampai pulih total, jangan kemana-mana, hindari kelelahan agar imun tubuh tidak turun. Meski jarang, risiko reinfeksi masih tetap ada. Kita harus hati-hati dan menjaga

protokol kesehatan sebaik mungkin.

Walhasil, dalam beberapa hari ini saya hanya diam saja di rumah. Mengeram seperti ayam. Selimutan. Turun untuk makan. Mengobrol. Nonton. Main *game*. Transisi masih seperti isolasi mandiri. Status negatif ternyata tak serta merta mengembalikan semuanya seperti semula. Meski banyak rapat penting menunggu, banyak pekerjaan yang harus diselesaikan, banyak janji yang tertunda.

Untuk teman-teman yang masih pemulihan, apa saja yang sekarang masih dirasakan? Berapa lama kita harus menunggu sampai tubuh bisa pulih agak sempurna dan fit lagi? Saya sudah tak sabar. Oh ya, apakah anosmia bertahan? Saya merasa masih belum pulih 100%. Masih ada rasa asam atau pahit pada makanan-makanan tertentu, mungkin penciuman dan perasa baru pulih sekitar 90%. Apakah teman-teman merasakan hal yang sama?

Yang lebih berat ternyata bukan sakit itu sendiri, tetapi kondisi pikiran yang mengetahui bahwa kita sedang sakit. Apalagi dicap 'sakit', lebih berat lagi. Rasanya ingin cepat sembuh total. Ternyata sehat itu mahal, kalau kita tahu berapa harga yang harus kita bayar. Termasuk harga rindu, belum banyak orang yang tahu.

28.

DOA ISTRI

Sebagai laki-laki, sebagai suami, sering aku ingin merasa lebih kuat, lebih bisa menjaga, selalu berposisi melindungimu. Tapi kenyataannya kadang tidak demikian. Tidak selalu bisa begitu.

Sebagai manusia, kadang kita berada pada posisi yang lebih lemah daripada orang lain. Termasuk dibandingkan orang yang ingin selalu kita jaga dan lindungi itu. Di sini harus aku akui, aku tidak selalu lebih kuat darimu, bahkan mungkin sebaliknya. Kamu jauh lebih kuat dariku.

Terima kasih telah selalu ada saat aku paling membutuhkanmu. Kamu luar biasa. Selalu kuat dan sabar di saat-saat sulit dan tak

terduga. Belum tentu aku bisa sekuat kamu jika berada di posisi yang sama.

Ternyata kita saling menguatkan. Saling melindungi. Saling menjaga. Saling membela. Tidak ada yang lebih atau kurang di antara kita, tidak ada yang paling kuat atau paling layak menjaga atau melindungi. Kita saling menopang satu sama lain. Kita melalui semua ini bersama-sama.

Bersyukur kita sudah bisa bersama lagi. Aku merasa lebih kuat lagi.



#Repost -

@rizqapahdepie

Banyak banget yang sudah dilalui sama perasaan ini selama menemani suami terkena Covid19

kemarin. Dari mulai kaget, bingung, sedih, lega, tenang, semua menjadi satu. Sulit untuk merunut tiap rasa dalam tiap kejadian.

Semua hanya bisa aku serahkan sama Pemilik Perasaan saja. Minta untuk ditenangkan, minta untuk dikuatkan. Aku berserah, aku tak punya apa-apa. Ikhlas.

“Ya Allah, aku mah nggak punya apa-apa, nggak bisa apa-apa. Biar Allah aja yang ngatur dan jalanin semuanya. Ya Allah, bukan aku kufur ni'mat sama semua yang sudah Allah beri, bukan aku gak mensyukuri semua yang sudah Engkau karuniakan padaku, tapi kalau masih boleh hamba meminta, tolong lindungi dan sembuhkan suami hamba Ya Allah... Hanya kepadaMu hamba meminta, hanya padaMu hamba memohon. Subhanaka inni kuntu minadzdzolimīn.. Laa hawla wa laa quzwata illa billaah...”

Pada siang itu, tanggal 25 Desember 2020, selepas shalat dzuhur, tangisku pecah karena tahu kondisi suamiku yang menurun.

Hari ini, tak henti-hentinya aku bersyukur, suamiku @fahdpahdepie telah pulih, sembuh, semoga Allah jaga selalu.

Sehat dan kuat selalu untuk teman-teman semua.

Rizqa.



8.1.21. Pagi ini olahraga lagi, berjalan dan berlari kecil, cari keringat sama sinar matahari. Tapi yang lebih membahagiakan adalah bisa berjalan-jalan lagi berdua bareng Rizqa, mengobrol, tertawa, menceritakan mimpi-mimpi, nyolawatin mobil-mobil bagus yang lewat. Hehehe.

Perlahan tubuh kembali segar dan bugar. Pikiran *fresh*. Hati terisi penuh dengan bahasa kasih sayang. Siap kembali berjuang untuk banyak orang. Membantu sebanyak mungkin yang saya bisa. Menolong mereka yang membutuhkan. Menarasikan imajinasi Indonesia masa depan.

Semangaaaattt! Hidup kita bermakna kalau ada yang mau kita wujudkan. Ada cita-cita dan mimpi yang ingin kita kejar. Ada misi yang mau kita tuntaskan.



Sabtu, 9 Januari 2021.

Belum pernah sebahagia ini melakukan sebuah perjalanan. Pagi ini saya dan Rizqa bertolak ke Bandung untuk menemui anak-anak. Sudah hampir sebulan kami tidak bertemu, rasanya ingin cepat sampai dan memeluk serta mencium mereka.

Selama ini hanya berjumpa lewat *video call*,
Ya Allah kami rindu sekali. Mungkin beda
ya kalau nanti ketemu langsung?

Perjalanan kali ini juga berbeda. Rizqa yang
menyetir. Saya maksa dari kemarin biar
saya aja yang nyetir. Tapi nggak dibolehin.
Belum berani juga bawa sopir yang nggak
tinggal serumah dengan kami. Lucu
rasanya, aneh, tapi ya mungkin saya harus
menikmati dulu masa-masa disayang dan
dimanja sama istri begini. *Alhamdulillah*.

Doakan kami lancar di perjalanan. Rindu
rasanya sudah menggebu. Ternyata ada
cinta dan sayang yang lebih gegap gempita
dari perasaan seorang kekasih: Rasa yang
dimiliki orangtua untuk anak-anaknya.

Bersyukur kali ini juga saya sekalian
bertemu kedua orangtua saya. Ingin
memeluk mereka. Mau bilang terima kasih
dan maaf. Terima kasih karena cinta yang
tak tertandingi. Maaf karena sering
membuat sedih dan cemas.

Saya datang sebagai orangtua sekaligus anak. Berperjalanan sebagai kekasih.



11.00. Sudah sampai Banduuuuung!
Alhamdulillah cuaca cerah. Khas Bandung yang konon diciptakan ketika Tuhan sedang tersenyum. Tinggal sedikit lagi. Tinggal menaklukkan macet Kota Bandung untuk segera memeluk Kalky, Kemi, dan Kavya. Aduh rindu ini terbuat dari apa? Mengapa begitu ngilu?

Sepanjang jalan kami mengobrol, sesekali bernyanyi bersama. Karena cinta, jarak bisa ditentukan oleh panjang lagu dan *track* karaoke. Ya Allah semoga kebahagiaan ini panjang, semoga rasa syukur kami selalu lapang. Terima kasih atas segalanya, atas hidup yang tak selalu bisa dikaraokekan, atas rindu yang menggebu dan cinta yang selalu layak diberi pembuktian.

Salam sehat dan bahagia selalu untuk teman-teman baik kami semua. Terima kasih telah selalu mendoakan. Terima kasih sudah berbagi energi positif. Semoga kita semua selalu sehat dan bahagia. Salam untuk keluarga.



29. PERJUMPAAN RINDU

Allahu akbar! Bahagia!

“Papi! Ini mimpi nggak, sih?” Sahut Kalky.
“Kalky udah cubit diri sendiri. Tapi ini

nggak mimpi.” Kayaknya Kalky kebanyakan nonton Doraemon. Dia *excited*. Senang Papinya sudah sembuh dan kini semua bisa berkumpul lagi.

Ketika pertama bertemu lagi setelah hampir satu bulan berpisah, reaksi anak-anak berbeda-beda. Kemi cenderung bengong. Mungkin bingung menjelaskan perasaan yang dialaminya. Saat saya ciumi, Kemi menahan senyumnya. “Papi, Kemi mau beli mainan!” Rajuknya.

Saya tersenyum. “Iya, nanti kita beli, ya!”

Perlahan Kemi mulai tersenyum. Beda sekali dengan selama ini di *video call*. Biasanya Kemi yang selalu bertanya, “Papi apa kabar?” Atau “Papi gimana udah sembuh?” Atau “Papi kapan ke sini?” Sekarang saat waktunya tiba, Kemi kehilangan kata-kata. Mungkin sedih dan bahagia jadi satu. Bikin dia jadi bingung. Reaksi utamanya jadi kayak anak bayi,

ngomong di cadel-cadelin lagi. Manja.
“Kemi mau *cekalang* (sekarang) mainannya.”

Kavya menampilkan ekspresi paling murni. Lama ia menatap wajah saya sambil tersenyum. Sejak awal saya gendong dan ciumi. “Papi!” Sahutnya. Mulai menyadari Papinya kini ada di dekatnya dan sedang memeluk dan menciumnya. Tak lama Kavya menatap Rizqa. “Mami!” Ujarnya. Saya tahu Kavya kangen sekali sama Maminya. Dia terpaksa disapih gara-gara apa yang kami alami kemarin. Kavya salah satu yang berkorban paling besar.

Sekian detik kemudian, keduanya pun berjumpa dalam pelukan. Rizqa hampir menangis. Ada air mata mengambang di matanya. Kavya tersenyum lebar sekali. Lalu mulai mencium Maminya. Bayi kecil ini rasanya sudah besar sekarang. Bertambah tinggi, bertambah berat, rambutnya lebih panjang. Kavya sudah besar.

Mungkin ini yang disebut kebahagiaan: Kadang tak melulu gelak tawa. Perjumpaan rindu ini membuat saya mengerti bahwa kebahagiaan melampaui senyum dan tawa. Ada rasa lega dalam dada. Ada rasa cinta yang tiba-tiba penuh dan meluap-luap. Jika bukan karena mengalami Covid19 kemarin, belum tentu saya dan keluarga mengalami rasa yang istimewa ini.

Kemudian tiba saatnya saya mencium tangan kedua orangtua saya, memeluk mereka, mencium pipi-pipi mulia mereka yang selama ini basah karena tangis mendoakan saya. “*Alhamdulillah! Alhamdulillah!*” Ayah saya tak bisa berhenti memuji nama Allah. Senyum lebar mengembang di wajahnya.

“*A Depie, kamari mah dunia teh poék. Ayeuna caang pisan!*” Ujar Ii, ibu saya. Di rumah saya dipanggil A Depie. Kemarin rasanya dunia gelap, sekarang terang benderang.

“Alhamdulillah barudak mah balageur. Moal aya. Saroleh. Teu pernah ningalikeun murung, sedih. Hebat!” Kata ayah. Bersyukur anak-anak berperilaku baik saat saya sakit kemarin. Nggak ada duanya. Nggak pernah memperlihatkan wajah murung atau sedih. Hebat, katanya.

Maka saya dan Rizqa menjadi dua orangtua yang bangga. Bangga karena anak-anak kami juga lulus melewati semua ini. Bangga karena rasa cinta yang hadir di tengah-tengah semua ini. Besar sekali hikmah yang ditunjukkan Allah melalui serangkaian peristiwa yang saya dan keluarga alami kemarin.

“Ayo foto dulu, foto dulu!” Sahut Aunti Lelik, adik saya. *“Banyak netizen yang udah nunggu di Instagram. Mau tahu gimana ketemuan sama anak-anak.”* Katanya sambil bercanda.

“Euleuh? Sok atuh foto heula!” Ibu saya tampak panik. Cemas. Khas li, begitu kemi

memanggilnya. Selalu takut bikin orang kecewa. Takut berbuat salah yang membuat orang lain tak berkenan. Ayo foto dulu!

Saya tersenyum saja. Posisi kami sudah siap berfoto. Rizqa menggendong Kavya, saya menggendong Kemi, Kalky tersenyum lebar di depan. Tampak dewasa. Sementara Kavya masih canggung, Kemi masih terlihat bingung. Inilah keluarga sederhana kami.

Begitulah perjumpaan rindu ini. Ini bukan mimpi. *Allahu akbar!* Kami bahagia.

Alhamdulillah 'ala kulli hāl.

30. **BERKAH KEDUA ORANGTUA**



Ini Ayah dan Ii, kedua orangtua saya. Merekalah yang sejak kecil mengajari saya tentang arti berjuang, bersabar, bersyukur, dan hanya berharap kepada Allah. Allahlah sebaik-baiknya penjaga,

pelindung, penolong. Berharap kepada manusia kadang membuat kita kecewa, sementara Allah tak pernah gagal membalas

cinta hambaNya—bahkan sering kita dibuat malu karena cinta dan kasih sayangNya kepada kita selalu jauh lebih besar.

Ayah selalu memberi teladan tentang berjuang tak kenal lelah. Pikiran harus selalu optimistis dan rasa dipenuhi prasangka baik kepada Allah.

“Ada cara berdoa yang hikmahnya diajarkan para pemuda yang dikisahkan dalam al-Quran.” Cerita ayah suatu hari. “Setelah dibangunkan dari tidur panjang, mereka kebingungan dan hampir putus asa bagaimana cara menggeser batu besar yang menutup mulut gua. Lalu salah seorang di antara mereka berdoa dengan memohon, *‘Ya Allah, jika ada satu kebaikan yang pernah hamba lakukan dan Engkau terima, geserkanlah batu ini.’* Begitu kira-kira doanya.”

Tak disangka batu besar itu bergeser. Kemudian yang lain satu per satu berdoa dengan cara yang sama. Secara ajaib batu besar itu terus bergeser hingga cukup ruang

untuk semuanya keluar dari dalam gua.
“Para ahli hikmah menjadikan itu cara berdoa di saat kita sedang sangat terdesak.” Kata Ayah, “Dengan penuh kerendahatian, mudah-mudahan ada satu kebaikan kita yang diterima oleh Allah, kemudian meminta kebaikan itu dijawab dengan permohonan mendesak yang kita punya. Mudah-mudahan Allah mengabulkannya.”

Beberapa kali saya memakai cara itu dan secara mengejutkan berhasil, mungkin karena kemurahan Allah juga karena prasangka baik kepadaNya. Saat sakit berat karena Covid19 kemarin, di saat-saat kritis, di saat menunggu kepastian apakah saya dapat donor plasma konvalesen atau tidak—padahal susah sekali mendapatkannya, saya berdoa sambil menangis hebat. “Ya Allah, jika ada satu saja kebaikan kecil yang pernah hamba lakukan, semoga Engkau berkenan memberi hamba kesembuhan.”

Malu sebenarnya saya berdoa seperti itu. Tapi Allah satu-satunya tempat berharap

dan bergantung. Kata Ayah tentang doa itu, kuncinya adalah bertanya pada diri sendiri: Memang adakah kebaikan yang kita lakukan? Cukupkah kebaikan itu untuk kita minta balasannya disegerakan? Tidak malukah kita kepada Allah jika ternyata kita bukan orang yang senang berbuat baik?

Tentang berbuat baik, Ii adalah teladan utama saya, tak ada tandingannya. Sejak kecil saya diperlihatkan bagaimana Ii selalu memikirkan orang lain untuk ditolong dan dibantu. Bagaimana gerak-geriknya adalah tentang memberi kebaikan dan manfaat untuk orang lain. Tanpa sadar itu menjadi *mindset* saya dan adik-adik. Selalu terngiang kalimat Ii, “*Karunya batur mah. Tulungan pami tiasa.*” Kasihan orang lain (yang susah), selalu tolong kalau bisa, katanya.

Suatu kali ketika saya kecil, Ii menolong seorang pedagang keripik yang hampir pingsan di depan rumah. “*Emang kunaon?*” Tanya Ii. Abang kenapa? “*Henteu, Bu, mung rada lieur, leuleus.*” Nggak apa-apa, Bu. Hanya

agak pusing. Lemas. Jawab pedagang keliling itu. Ternyata Si Emang belum makan dari pagi. Ia tak punya uang karena dagangannya belum laku.

Ii kemudian memintanya duduk di teras, lalu bergegas menggorengkan telur dan memberi makan. Si Emang makan lahap sekali. Setelah beberapa waktu, ia terlihat segar dan berulang-ulang mengucapkan terima kasih. Tak lupa Ii memborong keripik jualannya. “*Emang geura uih. Istirahat.*” Emang cepat pulang. Istirahat. Selama bertahun-tahun kemudian, Si Emang selalu mampir ke depan rumah, hanya untuk mengucapkan terima kasih pada Ii dan kami jadi pelanggan keripiknya.

Kadang kebaikan-kebaikan kecil Ii tak terbayangkan. Mulai dari menabung 20.000 sehari untuk dimasukkan ke celengan khusus anak yatim, mengirim aneka makanan untuk tetangga, sampai sedekah bulanan yang bentuknya bisa apa saja—dari sisa uang belanja. Pernah suatu ketika Ii

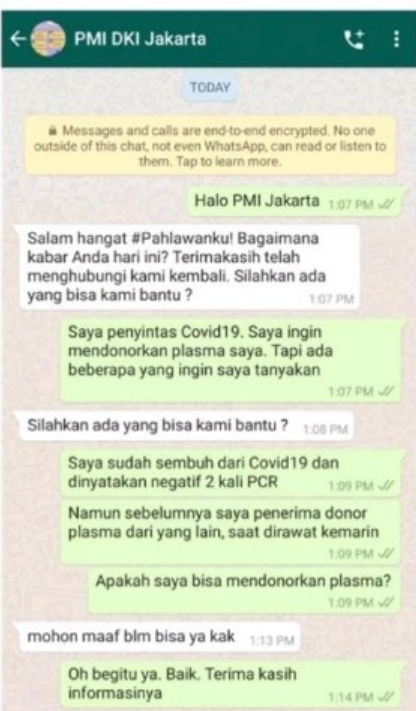
mengirimkan banyak sekali makanan ke kompleks kontrakan petak di dekat rumah kami. Waktu itu hari Natal. Di sana banyak warga etnis Batak beragama Kristen yang tinggal mengontrak, rata-rata sopir angkot. Ii mungkin tidak mengucapkan selamat Natal, tetapi Ii mengirimkan banyak makanan untuk mereka. “*Karunya bisi teu garaduheun emameun.*” Ujarnya. Kasihan takut pada nggak punya makanan.

Itulah Ayah dan Ii. Dari keduanya saya dan adik-adik tak pernah kekurangan cinta, apalagi doa. Siang dan malam mereka berdoa untuk kami anak-anaknya, “*Rabbiy habli minasshālihīn,*” lirik mereka. Lalu semua nama anak dan cucu disebut satu per satu. Kami anak-anaknya yang justru kadang terlewat mendoakan mereka, bahkan saat mereka sakit karena cemas memikirkan kami.

Kemarin saat menemui mereka, saya mencium dan memeluk mereka. Air mata mereka sudah kering karena saya, tapi

mereka terus menimbanya. Saat saya katakan ingin ikan mas goreng masakan Ii, langsung Ii menyediakannya banyak sekali. “*Sok, gararing. Karesep A Depie.*” Semua digoreng kering. Kesukaan saya.

Ya Allah jaga dan lindungi mereka. Beri hamba kekuatan dan kelapangan untuk selalu membahagiakan mereka berdua. Jika ada satu saja kebaikan, alirkan pahalanya untuk mereka.



Sejak dinyatakan sembuh dan negatif dari Covid19 banyak yang bertanya apakah saya bisa mendonorkan plasma konvalesen untuk pasien lain? Pertanyaan itu datang dari kawan maupun kerabat. Banyak juga yang mengirim pesan via WA dan DM.

Sejak awal saya selalu mengatakan sangat ingin menjadi pendonor.

Tetapi tak yakin bisa, karena sebelumnya saya adalah penerima donor plasma konvalesen ketika kemarin memasuki masa kritis saat dirawat.

Sejak pulang ke rumah, saya terus bertanya pada dokter apakah saya bisa mendonorkan plasma saya? Sayangnya jawaban dokter tak bisa. Karena penasaran, saya tanyakan pada

teman-teman komunitas, jawabannya pun tetap tak bisa.

Terakhir, tadi pagi saya bertanya langsung ke PMI. Tapi tetap harus kecewa karena jawabannya tak bisa. Karena sebelumnya saya penerima donor. Mohon maaf saya sampaikan pada teman-teman. Saya tak memenuhi syarat untuk mendonorkan plasma saya.

Saya tahu hari-hari ini plasma konvalesen sangat dibutuhkan, banyak dicari, tapi posisinya jarang dan langka. Saya berharap banyak penyintas yang *eligible* untuk mendonorkan plasmanya dan bersedia. Banyak teman-teman dan saudara kita yang membutuhkan.

Semoga semua dimudahkan. Semoga segera diangkat penyakitnya. Semoga pandemi ini segera berakhir. Jika teman-teman ingin mencari informasi soal plasma konvalesan, hubungi PMI terdekat di kota masing-masing.

Untuk para pembaca di media sosial yang terus memberi doa dan dukungan. Meski kita tidak saling kenal dan belum pernah bertemu, energi positif yang diberikan selama saya sakit benar-benar membantu saya bangkit dan pulih.
Jazakallahu khairu jazā.



Ini momen ketika Rizqa berpisah dengan Kavya yang harus diungsikan ke Bandung,

24 Desember lalu, beberapa hari setelah saya dinyatakan positif Covid19 dan menjalani isolasi mandiri. Difoto oleh adik saya, Lelik.

Kavya melakukan pengorbanan besar waktu itu. Bukan hanya harus berpisah dengan Maminya, tetapi waktu itu ia juga terpaksa disapih. Sebenarnya Kavya masih ASI, usianya 18 bulan, tetapi ketika itu mau tak mau harus berhenti. Agar aman semua anak-anak mengungsi ke Bandung, sementara Rizqa menemani saya berjuang.

Dan di sini saya melihat Rizqa, sekali lagi, dari sudut pandang yang sama sekali berbeda. Ternyata perjuangan dan pengorbanannya waktu itu jauh lebih besar dari yang saya bayangkan. Bukan hanya menanggung sedih karena suaminya sakit, harus kuat menjalani hari-hari tak terduga hingga mengantar saya ke RS lengkap dengan hazmat, melampaui batas keberaniannya sendiri, ternyata waktu itu ia juga seorang ibu yang dipisahkan dari

bayinya. Dari anak-anaknya.

Mungkin hanya para ibu yang pernah menyusui dan menyapih bayinya yang sepenuhnya mengerti apa yang dirasakan Rizqa. Tapi bisa saya bayangkan ada sesuatu yang asing di hari-harinya setelah itu, ada yang terpisah dari dirinya, ada rindu yang harus ditanggung. Apalagi, konon, berhenti menyusui bukan perkara mudah. Kadang membuat demam dan menyimpan sakit tersendiri. Saya tak pernah merasakannya.

Melihat foto ini, saya merasa sangat beruntung memiliki dua perempuan ini dalam hidup saya. Sekaligus merasa bersalah dan ingin menebus perasaan itu dengan terus menerus membahagiakan mereka. Tak berhenti mencintai dan menyayangi mereka, tak mau mengecewakan mereka—sampai habis usia saya nanti.

Terima kasih dua perempuan hebatku.
Kalian berdua luar biasa. Bahkan kata luar
biasa tak sebanding dengan apa yang telah
kalian korbankan, yang telah kalian berikan.
Maaf pernah memisahkan kalian berdua,
Papi berhutang rasa.

EPILOG

Demikianlah buku ini, demikianlah cerita saya dalam episode melawan Covid19. Tentu bukan cerita istimewa yang luar biasa, tapi semoga cukup menghangatkan hati, mengisi ulang kembali daya cinta dan rasa syukur kita.

Saya menemukan banyak hikmah saat sakit dan melawan Covid19. Saya menemukan banyak cinta melalui sudut pandang batin yang diperkaya Allah. Saya menuliskan buku ini karena tak mau menikmati semua itu sendirian, saya ingin membaginya kepada sebanyak mungkin orang. Semoga menjadi kebaikan buat saya, keluarga dan orangtua saya, juga para guru saya.

Jika Anda menemukan sedikit kebaikan dalam buku ini. Permintaan saya hanya satu: Teruskan kebaikan itu. Balas dengan cara melakukan satu kebaikan kecil buat orang lain. *Pay it forward!*

Dengan cara itu saya percaya kita bisa membuat dunia ini sedikit lebih baik. Jika kita terus menerus melakukannya, kita akan menjadi semesta kebaikan itu sendiri, yang tak akan kita sangka-sangka dampaknya untuk kebaikan hidup kita masing-masing.

Sampai jumpa di media sosial. Kita berinteraksi di sini nanti. Saya bisa ditemui di **facebook.com/fahdpahdepie** atau di Instagram dan Twitter **@fahdpahdepie**.

Terima kasih sudah membaca. Salam baik.

Fahd

UCAPAN TERIMA KASIH

Untuk Bapak Zulkifli Hasan, wakil ketua MPR RI dan ketua umum DPP PAN, dan Prof. Dr. KH. Haedar Nashir, Ketua Umum PP Muhammadiyah, dua tokoh bangsa yang memberikan perhatian khusus serta dukungannya selama saya sakit dan berjuang melawan Covid19.

Pak Denny JA yang selalu memberikan perhatian dan kasih sayang persahabatannya. Terima kasih telah menulis puisi-esai khusus yang diangkat dari kisah saya.

Untuk teman-teman yang sangat baik membantu saya mencarikan rumah sakit saat kritis, Ibu Intan Fauzi, anggota komisi

IX DPR RI, Mbak Zita Anjani, wakil ketua DPRD DKI Jakarta, dr. Irvan Herman, Wasekjen DPP PAN dan Rizki Aljupri, wakil bendahara DPP PAN. Serta teman-teman lain yang tak bisa saya sebutkan satu per satu namun sangat membantu dan memberi perhatian khusus.

Para sahabat yang terus memberikan perhatian dan bantuan untuk saya dan keluarga: Dimas Oky Nugroho, Raja Juli Antoni, Ayu Kartika Dewi, Dirgayuza Setiawan, Muamar Vebry, Aqib Ardiansyah, Deni Sagara, Aarih Budi Utomo, Oki Sukirman, Husni Amriyanto, Agung Hidayatullah, JS Khairen, dan teman-teman lain yang tak bisa saya sebutkan satu per satu. Teman-teman di Amanat Institute, Digitroops Indonesia, Angkatan 22 Alumni Pesantren Darul Arqam Garut, teman-teman Rizqa, dan lainnya.

Untuk RSPP Extension Modular Simprug dan para dokter serta nakes yang merawat saya selama sakit. Spesial untuk Kang

Gimbong, Kang Dadan, dr. Asep, Teh Ida, John, dan lainnya. Terima kasih tak terhingga. *Alhamdulillah* saat buku ini akan terbit, Kang Dadan sudah negatif dari Covid19. Selamat berjuang kembali!

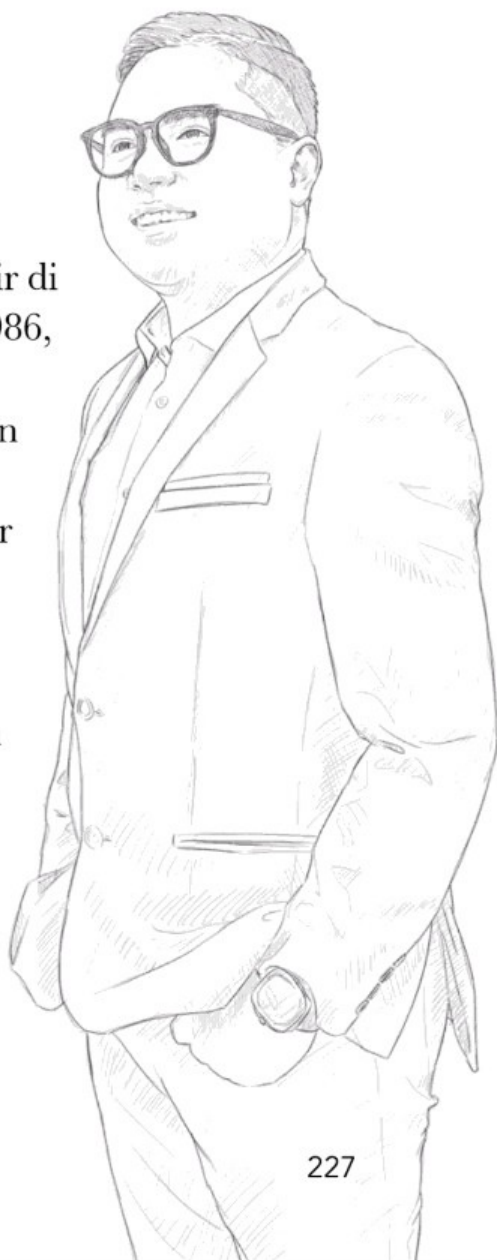
Untuk keluarga saya tercinta, kedua orangtua saya, adik-adik saya Farah, Aziz, Futih, Rena, Lelik, Ujang Hasan. Terutama istri dan anak-anak saya. Tanpa bantuan dan doa mereka saya tak akan melewati ujian berat ini dengan berhasil—bahkan sampai menulis buku. Semoga Allah membalas kebaikan mereka semua dengan balasan yang lebih baik.

Untuk para pembaca di media sosial yang terus memberi doa dan dukungan. Meski kita tidak saling kenal dan belum pernah bertemu, energi positif yang diberikan selama saya sakit benar-benar membantu saya bangkit dan pulih. *Jazākallahu khairu jazā.*



TENTANG PENULIS

Fahd Pahdepie, lahir di Cianjur 22 Agustus 1986, merupakan seorang penulis, pengusaha dan politisi muda. Saat ini ia merupakan Direktur Eksekutif Amanat Institute, sebuah lembaga kajian dan pengembangan isu-isu strategis yang berfokus pada pendidikan politik anak muda dan demokrasi di Indonesia.



Lulus dari Pondok Pesantren Darul Arqam Muhammadiyah Garut, Fahd melanjutkan studi S1 ke jurusan Ilmu Hubungan Internasional Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). Ia menamatkan studi S2 Master of International Relations di Monash University Australia dengan beasiswa dari Australia Awards tahun 2014. Pada tahun 2017, ia dinobatkan menjadi penerima kategori *Outstanding Young Alumni* dalam Australia Alumni Awards. Setahun kemudian, tahun 2018, Fahd mendapatkan UMY Alumni Awards untuk kategori *Outstanding Achievement Awards*.

Sebagai penulis, Fahd telah menerbitkan lebih dari 26 judul buku. Sebagian di antaranya menjadi *best-seller nasional* dan diangkat ke layar lebar. Sebagai pengusaha ia mendirikan berbagai bisnis di bidang jasa, kuliner, *fashion* dan media. Tahun 2018, ia diangkat menjadi salah satu Tenaga Ahli Madya di Kantor Staf Presiden Indonesia. Saat ini, selain menulis, Fahd kerap

diundang menjadi pembicara dalam berbagai forum nasional dan internasional.

Bersama keluarga kecilnya, ia tinggal di Bintaro, Tangerang Selatan. Asialink dan Australia Malaysia Institute menempatkan Fahd sebagai salah satu dari 20 tokoh muda berpengaruh Australia-ASEAN dalam ajang Australia-ASEAN Emerging Leaders Program (A2ELP).

Buku *Saya Akan Sembuh* (2021) ini merupakan bukunya yang ke-27. Ditulis selama dua minggu selama ia berjuang melawan Covid19. Dengan buku ini, Fahd berkomitmen untuk ikut mengedukasi masyarakat mengenai bahaya Covid19 sekaligus memotivasi dan memberi inspirasi bagi para pasien dan penyintas Covid19 untuk bangkit kembali.



SAYA AKAN SEMBUH

Bagaimana perasaannya saat pertama kali tahu positif Covid19? Manusiawi untuk merasa cemas dan takut. Hal pertama yang saya pikirkan saat tahu terkena virus ini: Bagaimana dengan keluarga saya, istri dan anak-anak?

Konon, ini virus yang sangat menular dan cukup mematikan. Apa yang harus dilakukan? Apakah cukup isolasi mandiri atau perlu ke rumah sakit? Apa nanti pendapat orang? Semua itu berkecamuk. Sementara gejala mulai muncul, badan sakit semua, batuk-batuk kering, demam meninggi.

Saya menuliskan sejumlah catatan saat berjuang melawan virus SARS-Cov2 yang bersarang di tubuh saya. Hampir sebulan berjibaku mengalahkan virus ini, saya menaiki roller coaster pikiran dan perasaan, melalui masa-masa kritis di rumah sakit hingga pemulihan. Waktu itu keyakinan saya hanya satu: **Saya harus menang!**



ISBN 978-602-5896-64-4 (PDF)



9 786025 896644