

-Bupati Menulis-



Oleh: Suprawoto  
(Bupati Magetan)

## Makan Dua Puluh Menit

**KETIKA** penularan Covid-19 sudah dimulai dari rumah, kampanye memakai masker 24 jam segera kami dengarkan. Gerakan dicanangkan 21 Februari 2021. Berbagai komentar bermunculan. Bagaimana kalau makan, tidur, mandi, apa harus pakai masker. Pesan lewat japri juga masuk kepada saya. Isinya semua kritik. Bahkan, parodi juga muncul. Menjadi pejabat publik tentu harus sabar dan lapang dada.

Penjelasan di berbagai kesempatan diberikan. Jangan dimaknai secara sempit. Bahwa gerakan ini dicanangkan karena penularan Covid-19 sudah dari keluarga. Puluhan tenaga kesehatan (nakes) tertular. Demikian juga di RSUD dr Sayidiman Magetan. Ketika merawat sudah menggunakan APD level 4. Memproteksi diri dari potensi penularan.

BPS Jawa Timur merilis survei terhadap perilaku masyarakat pada masa PPKM darurat. Tingkat kepatuhan responden terhadap protokol kesehatan (prokes) relatif baik. Menariknya, justru perempuan lebih patuh dibandingkan laki-laki. Yang lebih dewasa, berpendidikan, dan ekonomi relatif baik, juga lebih patuh. Yang menyedihkan, responden muda ternyata relatif abai prokes.

Persentase paling rendah memakai masker rangkap dan menjaga jarak ada di warga usia muda. Bahkan, angka yang memakai masker rangkap baru 50,53 persen. Hasil survei ini perlu mendapat perhatian. Pemakaian masker rangkap diharapkan dapat mencegah penularan. Varian Delta yang mudah menyebar dan lebih ganas perlu upaya preventif lebih baik ■

► Baca *Makan... Hal.19*

### SAMBUNGAN DARI HALAMAN 16

## Makan Dua Puluh Menit

*Sambungan dari Hal.16*

Kepatuhan jaga jarak di angka 61,61 persen. Artinya, hampir 40 persen responden tidak menjaga jarak ketika bertemu atau bahkan berkumpul. Tentu sangat fatal akibat yang ditimbulkan dengan tiadanya jarak. Ketika bertemu keluarga di rumah, risiko penularan sangat tinggi.

Mengapa usia muda lebih nyaman berada di luar rumah? Karena selama pandemi mereka jenuh terus-menerus berada di rumah. Pendidikan digelar daring. Akibatnya mudah marah dan cenderung takut berlebihan. Dalam sepekan terakhir PPKM darurat, rasa takut berlebihan dan mudah marah mencapai 42 persen.

Rasa takut berlebihan dan mudah marah, salah satu penyebabnya karena aturan-aturan yang dibuat pemerintah dimaknai berlebihan. Kurang dipahami dengan baik. Tidak salah memang jika ketentuan selalu dimaknai secara harfiah. Termasuk makan

di warung dan restoran yang dibatasi waktunya dua puluh menit sesuai Instruksi Mendagri Nomor 24/2021. Langsung mendapat reaksi yang bermacam-macam di media sosial. Bahkan, banyak parodi yang mengkritisi aturan tersebut.

Bagi penganut paham "makan adalah kegiatan yang harus dinikmati dengan atribut penunjang" tentu perlu waktu yang cukup. Tentu aturan ini memberatkan. Sebaliknya, bagi penganut KBBI "makan adalah memasukkan makanan pokok ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya" tentu waktu dua puluh menit sudah cukup.

Menurut berbagai penelitian, ukuran lama waktu makan setiap orang tidaklah sama. Lama waktu makan juga ditentukan porsi, jenis, kepadatan, dan kondisi setiap orang yang tidak sama. Seperti yang dicoba Wagub Jatim Emil Elestianto Dardak. Makan di warung hanya perlu waktu 7 hingga 8 menit.

Saya termasuk penganut paham makan di warung atau restoran

tidak harus berlama-lama. Bahkan, saya paling tidak suka ke sebuah warung atau restoran yang harus antre. Apalagi antre lama. Kalau yang beli agak banyak, yang saya tanyakan bukan menu paling enak. Melainkan makanan yang cepat dan sehat. Biasanya pecel, soto ayam, atau makanan Padang yang siap saji. Suatu ketika saya pernah diprotes teman karena makan terlalu cepat. Karena ritual teman adalah masih duduk-duduk usai makan, kemudian merokok dulu. Katanya itu aktivitas yang paling nikmat.

Akibat pandemi, tatanan hidup berubah drastis. Termasuk tata cara makan di tempat umum. Bila situasi normal, berlama-lama di warung makan sah saja. Namun, dalam situasi seperti ini, tentu akan membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Apalagi, hasil survei menunjukkan bahwa PPKM darurat efektif mendisiplinkan penerapan prokes serta membatasi kegiatan masyarakat. Data juga menunjukkan bahwa PPKM darurat yang kemu-

dian dilanjutkan PPKM level 4 dapat menurunkan angka penularan. Angka kematian juga terus menurun. Para ahli epidemiologi mengusulkan PPKM level 4 dilanjutkan.

Mengapa kita habiskan energi untuk membuat dan menyebarkan parodi serta meme makan dua puluh menit? Mengapa tidak kita sebar makna di balik batasan tersebut? Yakni tidak lain agar tidak makan berlama-lama. Seperti juga aturan yang dibuat pada Olimpiade Tokyo. Semua atlet dan ofisial diwajibkan segera beranjak dari ruang makan setelah selesai makan.

Saat ini pandemi dan dalam kondisi darurat. Mestinya, cara berpikir dan bertindak juga jangan seperti kondisi normal. Malah, saya berharap makan cepat ini menjadi budaya baru. Budaya yang sangat menghargai waktu. Bukankah pepatah mengatakan bahwa time is money. Betapa berharganya waktu. Sementara, makan di warung sudah cukup dua puluh menit. (\* / naz / c1)