

# **Yuk! Pahami Bedanya Sosial Distancing dan Physical Distancing**

Jumat, 27 Maret 2020 12:18 WIB



Dengan semakin masifnya penyebaran corona dan bertambahnya jumlah pasien positif di Indonesia pemerintah mengeluarkan peraturan tentang *social distancing* yang sudah diberlakukan oleh aparatur pemerintah lainnya. Dengan sudah berjalannya *social distancing* di Indonesia melalui laman Sekretariat Kabinet RI, Presiden Joko Widodo menekankan *physical distancing* untuk penanganan dan pencegahan virus corona COVID-19 di Indonesia. *Physical distancing* bisa diterjemahkan dengan jaga jarak atau jaga jarak aman dan disiplin untuk melaksanakannya.

Dikutip dari laman katadata.co.id, organisasi Kesehatan Dunia atau WHO juga menganjurkan pemakaian istilah *physical distancing* ketimbang *social distancing* sejak Jumat pekan lalu (20/3). Perubahan ini demi memberi kejelasan kepada masyarakat dunia yang sedang berperang melawan virus corona. Mereka tetap bisa melakukan interaksi sosial, namun harus menjaga jarak secara fisik.

Pemerintah Indonesia pun sepakat dengan istilah tersebut. Presiden Joko Widodo dalam keterangan persnya beberapa kali mengimbau masyarakat untuk bekerja, belajar, dan beribadah di rumah. Pada Selasa lalu, Jokowi mengapresiasi gerakan masyarakat yang menggalakkan *physical distancing* untuk mengurangi penyebaran Covid-19.

“Karena hanya dengan kedisiplinan yang kuat kita bisa mencegah penyebaran Covid-19. Kita bangsa besar, bangsa petarung, bangsa pejuang. Insya Allah kita bisa menghadapi tantangan global ini,” ucap Jokowi.

## **Bedanya Sosial Distancing dan Physical Distancing**

Beda Social Distancing dan Physical Distancing Mengacu pada Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat Covid-19 di Indonesia, ***social distancing*** adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah. Pembatasan sosial ini dilakukan oleh semua orang di wilayah yang diduga terinfeksi penyakit. Dalam skala besar, tujuannya untuk mencegah perluasan penyebaran penyakit tersebut. Pembatasan ini termasuk meliburkan sekolah dan tempat kerja, kegiatan keagamaan, dan kegiatan di tempat atau fasilitas umum.

Masyarakat diimbau untuk mengurangi interaksi sosial dengan tetap tinggal di dalam rumah dan mengurangi pemakaian transportasi umum. Dalam pedoman ini juga menyebut batas kontak fisik yang ideal, yaitu minimal satu sampai dua meter. Tidak bersalaman, berpelukan, apalagi berciuman. Lalu, hindari pemakaian transportasi publik di saat jam sibuk dan bekerja di rumah. Masyarakat juga dilarang berkumpul massal di kerumuman atau tempat publik. Terakhir, hindari berkumpul bersama teman,

keluarga, bertatap muka, dan bersilaturahmi. Imbauan ini sebaiknya diikuti dengan ketat, khususnya bagi mereka yang berusia di atas 60 tahun ke atas, memiliki penyakit omorbid (penyerta) seperti diabetes, hipertensi, asma, dan kanker, serta ibu hamil.

Sedangkan **physical distancing** adalah pembatasan fisik dengan penekanannya hubungan sosial tetap harus terjaga. WHO mengubah istilah pembatasan tersebut karena tidak ingin membuat banyak orang menjadi terisolir dan kesehatan mentalnya terganggu.

"Tidak berarti bahwa secara sosial kita harus memutuskan hubungan dengan orang yang kita cintai dan keluarga kita," kata Kepala Unit Penyakit dan Zoonosis WHO Dokter Maria Van Kerkhove, seperti dikutip dari Rappler.com. dan Katadata.co.id. Ia menganjurkan semua orang untuk tetap berkomunikasi satu dengan yang lain, baik melalui internet, media sosial, dan telepon. Di saat seperti ini penting untuk saling terhubung satu sama lain sambil tetap menjaga jarak fisik. "Kesehatan mental Anda dalam melalui pandemi corona sama pentingnya dengan kesehatan fisik Anda," ucapnya.

---

Export tanggal : Selasa, 27 Januari 2026 Pukul 14:04:43 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/03/yuk-pahami-bedanya-sosial-distancing-dan-physical-distancing.html> ]  
(<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/03/yuk-pahami-bedanya-sosial-distancing-dan-physical-distancing.html>) ]

---