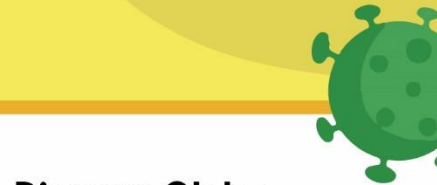
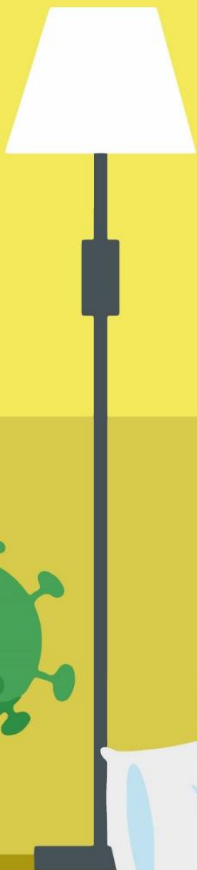




PERAWATAN MANDIRI PASIEEN COVID-19 DIRUMAH



Disusun Oleh :
Elly Lilianty Sjattar
Abdul Majid
Rosyidah Arafah
Yuliana Syam
Indra Gaffar



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, Booklet Perawatan Mandiri Pasien Covid-19 dirumah untuk pasien yang terkonfirmasi Covid-19 selesai disusun.

Booklet ini bertujuan sebagai media pasien Covid-19 dan keluarga dalam melakukan Perawatan Mandiri Pasien Covid-19 dirumah. Booklet ini juga berisikan tentang pemahaman tentang Covid-19, cara batuk yang benar, nutrisi yang baik untuk pasien Covid-19, cara pencegahan penularan, cara melakukan tehnik relaksasi dan pembuatan larutan desinfektan

Kami menyadari bahwa Booklet ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari seluruh pembaca dan pengguna Booklet ini sangat diharapkan demi penyempurnaan isi Booklet ini dan agar pengetahuan dan keterampilan pasien Covid-19 dan keluarga tentang Perawatan Mandiri Pasien Covid-19 dirumah dapat meningkat, sehingga diharapkan resiko penderita Covid-19 dapat semakin menurun.

Makassar, Mei 2021

Penulis,

DAFTAR ISI

Sampul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
COVID-19.....	1
A. Pendahuluan.....	1
B. Epidemiologi.....	2
C. Patogenesis.....	2
D. Manifestasi Klinik.....	3
E. Pemeriksaan Laboratorium	4
F. Tatalaksana	5
G. Daftar Pustaka.....	13
MAKANAN WAJIB DAN PATANGAN PADA PASIEN COVID-19	15
A. Makanan yang perlu dihindari	17
B. Makanan yang disarankan.....	20
C. Daftar Pustaka.....	20
PENCEGAHAN INFEKSI	21
A. Melakukan kebersihan tangan.....	21
B. Menghindari menyentuh mata, Hidung, dan mulut	22
C. Terapkan etika batuk atau bersin	22
D. Pakailah masker	23
E. Menjaga jarak.....	25
KEBUTUHAN KEBERSIHAN DIRI	26
DUKUNGAN PSIKOSOSIAL PADA PASIEN COVID-19 DI RUMAH.....	29
A. Relaksasi Fisik	29
B. Emosi Positif.....	33
C. Pikiran Positif.....	33
D. Perilaku Positif.....	35
E. Relasi Positif	35
F. Spiritual Positif	35

G. Daftar Pustaka.....	36
RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN MENIUP BALON.....	37
CARA MEMBUAT LARUTAN DESINFEKTAN SENDIRI DIRUMAH	39
A. Pengertian Desinfektan	39
B. Cara membuat cairan desinfektan	39
C. Alat dan Bahan yang Diperlukan	39
D. Cara Menggunakan Desinfektan yang Benar	41
E. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan	42
HAL YANG PERLU DILAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI.....	45

COVID-19

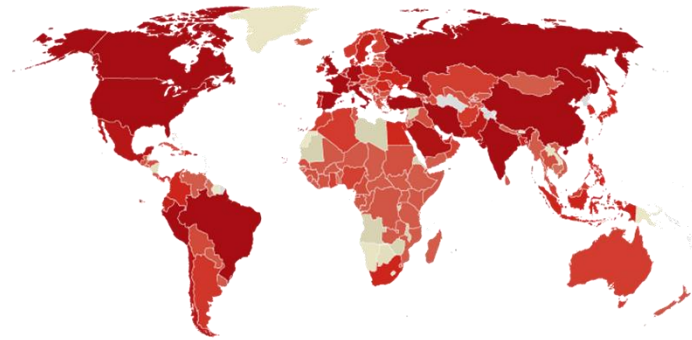
A. Pendahuluan



Corona Virus Disease 19 (COVID-19) merupakan penyakit infeksi pada saluran pernapasan yang penularannya sangat cepat. KEMENKES (2020) menjelaskan penyebaran COVID 19 terjadi melalui sistem pernapasan (percikan ludah) dan kontak fisik, orang yang terinfeksi baik bergejala maupun sehat dapat menjadi sumber penularan. WHO (2019) mengemukakan bahwa seseorang terinfeksi virus COVID 19 sebaiknya dilakukan isolasi mandiri selama 14 hari bagi yang sehat dan memberikan perawatan bagi yang sakit untuk meminimalkan penularan. Penyebaran virus yang sangat cepat bukan hanya pada masyarakat umum melainkan petugas kesehatan yang menangani pasien COVID 19.

COVID 19 adalah penyakit disebabkan oleh Coronavirus yang dapat menjangkiti hewan maupun manusia dan mengakibatkan infeksi pada saluran pernafasan mulai dari batuk pilek biasa hingga lebih parah, Coronavirus jenis baru ini pertama ditemukan di Wuhan Cina pada Desember 2019 kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2)*, walaupun gejalanya sama dan angka kasus COVID 19 jauh lebih tinggi namun jumlah kematian yang disebabkan oleh SARS tahun 2003 lebih tinggi dibanding COVID 19, (WHO 2020).

B. Epidemiologi



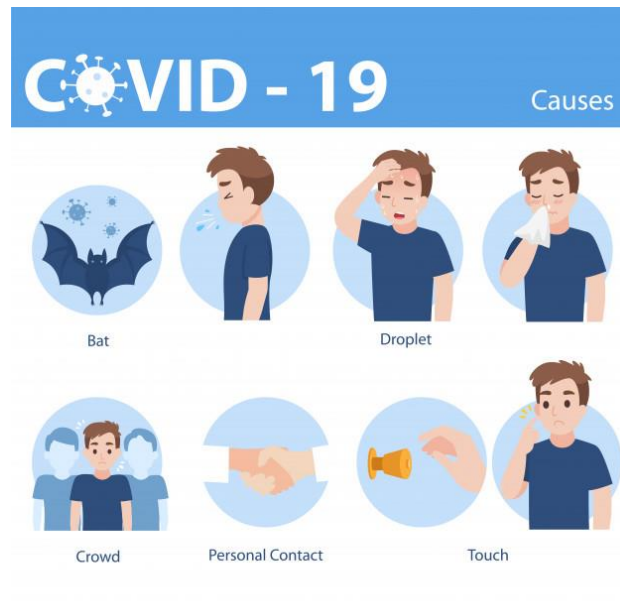
COVID 19 dinformasikan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019, kemudian penyebarannya yang sangat cepat bahkan di beberapa Negara seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea Selatan, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman membuat WHO menetapkan sebagai situasi pandemic, (Susilo et al. 2020).

Indonesia sendiri dilaporkan pertama kali pada bulan Maret 2020 dan kemudian menyebar ke beberapa daerah, Angka kasus COVID 19 semakin hari semakin meningkat, menurut data kasus yang terkonfirmasi positif sebanyak 102.584.351 kasus pertanggal 1 Februari 2021 dengan 2.209.195 meninggal, (WHO, 2021). sedangkan Indonesia sudah mencapai 1.089.308 kasus terkonfirmasi positif, Dari data yang terkonfirmasi positif bukan hanya masyarakat tetapi juga perawat yang menangani langsung pasien yang terkonfirmasi.

C. Patogenesis

Pada umumnya Coronavirus merupakan Virus yang menginfeksi hewan kemudian menular ke Manusia melalui kontak langsung, percikan dahak, mulut serta tinja, (Duan 2020). Penularan Coronavirus adalah virus RNA rantai tunggal dan rantai positif yang berdasarkan struktur genomnya dibagi menjadi 4 karakteristik yaitu : α , β , γ , dan δ , Coronavirus α dan β umumnya menyerang mamalia namun Coronavirus pada manusia seperti 229E dan NL63 termasuk genera α mengakibatkan infeksi saluran pernapasan ringan hingga berat, Sedangkan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*

(SARS-CoV2) dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERSCoV) termasuk karakter dari Coronavirus β , (Yuki, Fujiogi, and Koutsogiannaki 2020).

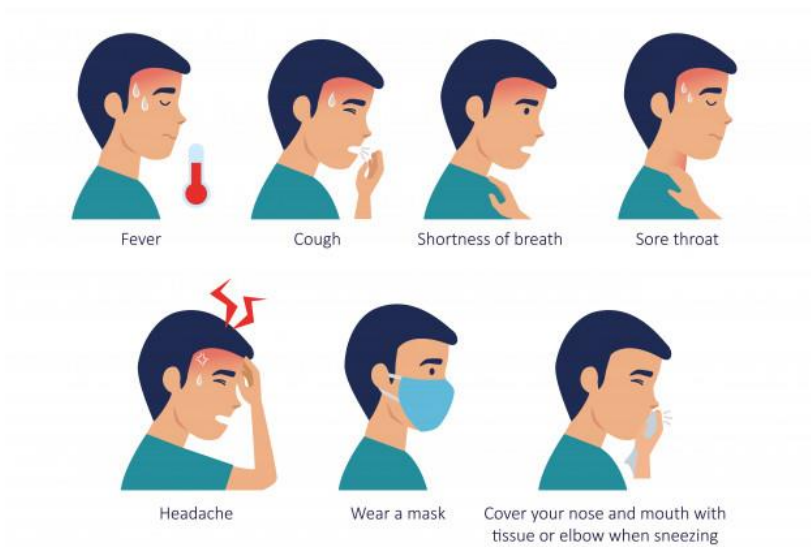


Masa inkubasi virus hingga timbul gejala selama 3- 7 hari, (Wang, Qiang, and Ke 2020). Periode inkubasi dimulai dengan penderita belum bergejala, virus berkembang melalui aliran darah terutama sistem tubuh yang menghasilkan ACE2 selanjutnya penderita mengalami gejala ringan, kemudian mulai merasakan gejala berat serta memburuk misalnya sesak hingga lesi di paru, komplikasi terjadi jika kondisi berat tidak tertangani, (Yuki, Fujiogi, and Koutsogiannaki 2020). Seseorang terinfeksi virus COVID 19 sebaiknya dilakukan isolasi mandiri selama 14 hari bagi yang sehat dan memberikan perawatan bagi yang sakit untuk meminimalkan penularan. Penyebaran virus yang sangat cepat bukan hanya pada masyarakat umum melainkan petugas kesehatan yang menangani pasien COVID 19, (WHO, 2019).

D. Manifestasi Klinik

WHO (2020), gejala klinis paling sering yaitu kelelahan, batuk berdahak dan suhu $> 37^{\circ}\text{C}$ biasanya disertai dengan terasa nyeri tulang dan gangguan pernapasan lainnya mulai muncul dengan bertahap mulai dari gejala ringan, sekitar 80% orang yang terpapar sehat tanpa harus ditangani dan 1 diantar 5 yang terkena COVID 19 mengalami gejala berat.

Gejala penderita yang terpapar COVID 19 adalah (Huang et al. 2020) :



1. Gejala ringan dominan ditemukan seperti : demam (98%), batuk (38%), dan lelah (44%), selain itu gejala lain yang jarang ditemukan adalah batuk berdahak (28%), sakit kepala (8%), batuk disertai darah (5%), dan masalah pada pencernaan (3%).
2. Gejala berat : sesak yang semakin meningkat (55%), limfopenia (63%), rata-rata penderita yang terpapar didiagnosa pneumonia dengan hasil CT scan yang abnormal.
3. Komplikasi : Sindrom gangguan pernapasan akut (29%), RNAemia (15%), penyakit jantung akut (12%), serta infeksi sekunder (10%). Selain itu dalam buku pedoman penatalaksanaan COVID 19.

E. Pemeriksaan Laboratorium



COVID 19 diperiksa dengan mengidentifikasi RNA Virus melalui pemeriksaan RT-PCR yaitu mengambil specimen pada saluran pernapasan seperti Orofaring dan Nasofaring, selain itu untuk pendeteksian system imun secara dini dilakukan Test Antibody serta Antigen meskipun cepat, murah dan mudah namun rapid test ini memiliki nilai sensitivitas bervariasi sehingga tidak digunakan untuk pendiagnosaan COVID 19 seperti RT PCR, (Yusra and Pangestu 2020).

Keakuratan pemeriksaan CT lebih baik dibanding RT_PCR pada tahap awal pendiagnosaan, dari 36 penderita terkonfirmasi positif, 35 diantaranya diinterpretasikan abnormal pada pemeriksaan CT dan 1 pasien normal, kemudian dengan melakukan RT-PCR sejumlah 30 penderita terkonfirmasi positif dan 6 kasus negative, diantara 6 penderita ini dilakukan tes kedua dengan hasil 3 positif kemudian 3 lainnya positif setelah tes ke 3, untuk itu pemeriksaan CT abnormal dengan RT-PCR tidak sensitive harus melakukan pemeriksaan ulang untuk meminimal kesalahan diagnosa, (H. Diah, 2020).

F. Tatalaksana

Tatalaksana pada perawat yang terpapar COVID 19 dibedakan berdasarkan gejala yang ada sesuai dengan pedoman pelaksanaan pengobatan pasien COVID 19, (Erlina Burhan et al. 2020) yaitu :

1. Pemeriksaa PCR SWAB



- a. Pemeriksaan SWAB PCR dilakukan untuk mengkonfirmasi seseorang terinfeksi virus, pengecekan diulang dihari ke 2 jika hasil pada swab pertama tidak terdeteksi COVID 19.
- b. Pada pasien yang dirawat inap, pemeriksaan PCR dilakukan sebanyak tiga kali selama dilakukan penanganan.
- c. Pemeriksaan lanjutan untuk pemantauan hanya dilakukan pada penderita dengan gejala berat maupun kritis setelah 10 hari terkonfirmasi positif.
- d. Pemantauan pemeriksaan PCR tambahan dapat dilakukan sesuai kapasitas pelayanan Kesehatan.
- e. Untuk kasus berat dan kritis, jika keadaan telah membaik tidak bergejala selama 3 hari dan pada hasil PCR masih positif maka perlu melihat nilai *Cycle Threshold (CT) value* untuk melihat resiko menularkan.

2. Tidak Begejala



STAY HOME

- a. Tinggal dirumah selama 10 hari sejak pemeriksaan positif Isolasi mandiri di rumah selama 10 hari.
- b. Penderita tetap diperhatikan oleh petugas kesehatan lewat telepon.
- c. Melakukan pemeriksaan kembali di fasilitas kesehatan terdekat setelah isolasi selama 10 hari untuk kontroling.
- d. Melakukan penyuluhan melalui leaflet seperti : memakai masker, cuci tangan, jaga jarak.

- e. Jika penderita sebelumnya menggunakan terapi obat yang setiap hari maka menganjurkan penderita tetap meminumnya dan berdiskusi dengan dokter yang menanganinya.

3. Gejala Ringan



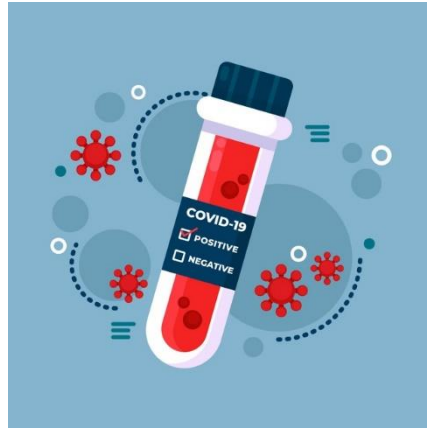
- a. Melakukan karantina 10 hari saat awal mulai bergejala ditambah 3 hari tidak bergejala, jika masih bergejala maka karantina tetap dilakukan hingga bebas gejala.
- b. Petugas FKTP memantau aktif penderita.
- c. Setelah dikarantina penderita melakukan control pada FKTP terdekat.
- d. Edukasi terkait tindakan yang harus dilakukan (*sama dengan edukasi tidak bergejala*).
- e. Vitamin C dengan pilihan : Tablet Vitamin C non acidic 500 mg/6-8 jam oral (untuk 14 hari), Tablet isap vitamin C 500 mg/12 jam oral (selama 30 hari), Multivitamin yang mengandung vitamin c 1-2 tablet /24 jam (selama 30 hari), Dianjurkan vitamin yang komposisi mengandung vitamin C, B, E, zink.
- f. Vitamin D yaitu Suplemen: 400 IU-1000 IU/hari (tersedia dalam bentuk tablet, kapsul, tablet effervescent, tablet kunyah, tablet hisap, kapsul lunak, serbuk, sirup), Obat: 1000-5000 IU/hari (tersedia dalam bentuk tablet 1000 IU dan tablet kunyah 5000 IU).
- g. Azitromisin 1 x 500 mg perhari selama 5 hari.

- h. Antivirus : Oseltamivir (Tamiflu) 75 mg/12 jam/oral selama 5 - 7 hari (terutama bila diduga ada infeksi influenza), Favipiravir (Avigan sediaan 200 mg) *loading dose* 1600 mg/12 jam/oral hari ke-1 dan selanjutnya 2 x 600 mg (hari ke 2-5).
- i. Pengobatan simptomatis seperti parasetamol bila demam.
- j. Obat-obatan suportif baik tradisional (Fitofarmaka).
- k. Farmakologi bagi penderita komorbid dan komplikasi yang timbul.

4. Gejala Sedang



- a. Rujuk ke Rumah Sakit ke Ruang Perawatan COVID-19/ Rumah Sakit Darurat COVID-19.
- b. Isolasi di Rumah Sakit ke Ruang Perawatan COVID-19/Rumah Sakit Darurat COVID-19.
- c. Istirahat total, asupan kalori adekuat, kontrol elektrolit, status hidrasi/terapi cairan, oksigen.



- d. Pemantauan laboratorium Darah Perifer Lengkap berikut dengan hitung jenis, bila memungkinkan ditambahkan dengan CRP, fungsi ginjal, fungsi hati dan foto toraks secara berkala.
- e. Vitamin C 200 – 400 mg/8 jam dalam 100 cc NaCl 0,9% habis dalam 1 jam diberikan secara drip Intravena (IV) selama perawatan.



- f. Diberikan terapi farmakologis berikut : Azitromisin 500 mg/24 jam per iv atau per oral (untuk 5-7 hari) atau sebagai alternative Levofloksasin dapat diberikan apabila curiga ada infeksi bakteri: dosis 750 mg/24 jam per iv atau peroral (untuk 5-7 hari).
- g. Ditambah Salah satu antivirus berikut : Favipiravir (Avigan sediaan 200 mg) *loading dose* 1600 mg/12 jam/oral hari ke-1 dan selanjutnya 2 x 600 mg (hari ke 2-5) Atau Remdesivir 200 mg IV drip (hari ke-1) dilanjutkan 1x100 mg IV drip (hari ke 2-5 atau hari ke 2-10).
- h. Antikoagulan LMWH/UFH berdasarkan evaluasi.
- i. Pengobatan simtomatis (Parasetamol dan lain-lain).

j. Pengobatan komorbid dan komplikasi yang ada.

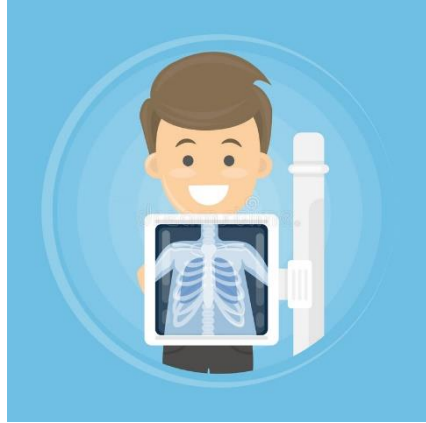
5. Gejala Berat / Kritis



- Isolasi di ruang isolasi Rumah Sakit Rujukan atau rawat secara kohorting.
- Pengambilan swab untuk PCR dilakukan dengan memperhatikan nilai CT.
- Istirahat total.



- Pemantauan laboratorium Darah Perifer Lengkap.



- e. Pemeriksaan foto toraks bila keadaan semakin memburuk.



- f. Monitor tanda-tanda sebagai berikut ; Takipnea, frekuensi napas ≥ 30 x/min, Saturasi Oksigen dengan *pulse oximetry* $\leq 93\%$ (dijari), $\text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 300$ mmHg, Peningkatan sebanyak $>50\%$ di keterlibatan area paru-paru pada pencitraan thoraks dalam 24-48 jam, Limfopenia progresif, Peningkatan CRP progresif, Asidosis laktat progresif.
- g. Monitor keadaan kritis,



- h. Terapi Oksigen
- i. Non Invasif Ventilation (NIV)



- j. Ventilasi Mekanik Invasif (Ventilator)
- k. Extra Corporeal Membrane Oxygenation (ECMO)
- l. Vitamin C 200 – 400 mg/8 jam dalam 100 cc NaCl 0,9% habis dalam 1 jam diberikan secara drip Intravena (IV) selama perawatan.
- m. Vitamin B1 ampul/24jam Intravena.
- n. Vitamin D seperti Suplemen: 400 IU-1000 IU/hari (tersedia dalam bentuk tablet, kapsul, tablet effervescent, tablet kunyah, tablet hisap, kapsul lunak, serbuk, sirup), Obat: 1000-5000 IU/hari (tersedia dalam bentuk tablet 1000 IU dan tablet kunyah 5000 IU).



- o. Azitromisin 500 mg/24 jam per iv atau per oral (untuk 5-7 hari) atau sebagai alternatif Levofloksasin dapat diberikan apabila curiga ada infeksi bakteri: dosis 750 mg/24 jam per iv atau per oral (untuk 5-7 hari).
- p. Bila terdapat kondisi sepsis yang diduga kuat oleh karena ko- infeksi bakteri, pemilihan antibiotik disesuaikan dengan kondisi klinis, fokus infeksi dan faktor risiko yang ada pada pasien. Pemeriksaan kultur darah

harus dikerjakan dan pemeriksaan kultur sputum (dengan kehati-hatian khusus) patut dipertimbangkan.

- q. Antivirus : Favipiravir (Avigan sediaan 200 mg) *loading dose* 1600 mg/12 jam/oral hari ke-1 dan selanjutnya 2 x 600 mg (hari ke 2-5), Atau Remdesivir 200 mg IV drip (hari ke-1) dilanjutkan 1x100 mg IV drip (hari ke 2-5 atau hari ke 2-10).
- r. Antikoagulan LMWH/UFH berdasarkan evaluasi.
- s. Deksametason dengan dosis 6 mg/24 jam selama 10 hari atau kortikosteroid lain yang setara seperti hidrokortison pada kasus berat yang mendapat terapi oksigen atau kasus berat dengan ventilator.
- t. Pengobatan komorbid dan komplikasi yang ada.
- u. Apabila terjadi syok, lakukan tatalaksana syok sesuai pedoman tatalaksana syok.
- v. Obat suportif lainnya dapat diberikan sesuai indikasi.

Daftar Pustaka

- Duan, Guangcai. 2020. "Intuition on Virology, Epidemiology, Pathogenesis, and Control of COVID-19." *Novel Research in Microbiology Journal* 4 (5): 955–67. <https://doi.org/10.21608/nrmj.2020.118446>.
- Erlina Burhan, Agus Dwi Susanto, Sally A Nasution, Eka Ginanjar, Ceva Wicaksono Pitoyo, Adityo Susilo, Isman Firdaus, et al. 2020. *Agustus 2020 PEDOMAN TATALAKSANA COVID-19*.
- Huang, Chaolin, Yeming Wang, Xingwang Li, Lili Ren, Jianping Zhao, Yi Hu, Li Zhang, et al. 2020. "Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China." *The Lancet* 395 (10223): 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).
- Kemkes. 2020. "Panduan Teknis Pelayanan Rumah Sakit Pada Masa Adaptasi Baru." In .
- Susilo, Adityo, Cleopas Martin Rumende, Ceva Wicaksono Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan Herikurniawan, Robert Sinto, et al. 2020. "Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7 (1): 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>.
- WHO. 2020. "Pertanyaan Dan Jawaban Terkait Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)." *World Health Organization* 2019: 1–13. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>.
- Yuki, Koichi, Miho Fujiogi, and Sophia Koutsogiannaki. 2020. "COVID-19 Pathophysiology: A Review." *Clinical Immunology* 215: 108427. <https://doi.org/10.1016/j.clim.2020.108427>.

MAKANAN WAJIB DAN PANTANGAN JIKA TERINFEKSI COVID-19



Satu pertanyaan yang mungkin muncul terkait Covid-19 adalah makanan apa yang harus dimakan jika terinfeksi virus corona SARS-CoV-2?

Ada beberapa makanan dan minuman yang dapat mengurangi gejala atau durasi flu, demam, atau diare.

Berikut beberapa panduan umum untuk membantu Anda atau orang yang dicintai terkait makanan dan minuman yang harus dikonsumsi, apa yang harus dibatasi, dan bagaimana mempersiapkannya



Minum air putih penting dilakukan, terutama jika Anda mengalami demam, atau jika Anda mengalami diare. Cobalah minum banyak cairan. Minuman di bawah ini adalah pilihan yang bagus:

- Air putih
- Teh dengan madu: dapat memberikan efek menenangkan. madu juga dapat membantu menenangkan batuk
- kaldu
- Jus : Jus juga dapat membantu Anda mendapatkan nutrisi, dan membuatnya lebih mudah dicerna

- minuman elektrolit: sangat penting anda konsumsi terlebih jika anda mengalami diare atau muntah, contoh minuman jenis ini adalah: air kelapa, pocari sweet

Nutrisi penting, tetapi kalori juga penting

Tubuh membutuhkan kalori sebagai energi untuk membantu melawan infeksi.



Ada nutrisi tertentu, termasuk protein, vitamin A, C, D, dan E, serta zinc yang membantu mendukung sistem kekebalan tubuh. Banyak dari nutrisi ini mudah didapat dalam makanan Anda dengan makan makanan yang bervariasi.

Smoothie yang dibuat dengan buah dan yogurt atau selai kacang dapat membantu Anda memasukkan kalori jika Anda tidak lapar.

Sup ayam terasa nikmat dan mungkin bermanfaat saat Anda mengalami infeksi saluran pernapasan.

Jahe dapat membantu meredakan mual, coba dengan teh atau tambahkan ke sup wortel. Mencoba mendapatkan kalori sebanyak yang Anda bisa dan makan makanan yang membantu Anda merasa lebih baik mungkin akan menjadi lebih penting daripada khawatir tentang mendapatkan cukup zinc atau vitamin A.

explore Allianz

Jenis Makanan untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuhmu Saat Pandemi COVID-19



Bawang Putih

Cincang dan kombinasikan dengan satu sendok makan madu mampu meningkatkan sistem imun.



Bunga Lawang

Mengandung shikimic acid untuk menangkal virus influenza.



Jahe

Tumbuk jahe dengan bunga lawang, larutkan dengan madu dan air hangat, untuk meningkatkan sistem imun.



Minyak Kelapa

Kandungan asam laurat dan asam kapirat yang ada di minyak kelapa mampu meningkatkan sistem imun terhadap virus.



Resveratrol

Makanan kaya akan resveratrol banyak terdapat di kacang tanah, pistachio, anggur merah, anggur putih, blueberry, cranberry, stroberi, dan bahkan cokelat dan cokelat hitam, yang mampu membantu memerangi infeksi jamur, radiasi ultraviolet, stres, dan cedera.



Buah Amla, Paprika Merah, Paprika Kuning

Membantu meningkatkan sistem imun melawan flu, hingga penyakit kanker dan jantung.



Herbal Anti-Virus

Ramuan anti-virus seperti oregano, tulusi dan thyme kering dapat mengurangi berkembang biaknya bakteri dan patogen di dalam tubuh.



Ikan, Sereal dan Yoghurt

Sereal, yoghurt serta ikan salmon, sarden, pilchard, trout, herring, kippers, dan belut kaya akan vitamin D



A. Makanan yang perlu dihindari

- Makanan yang dimasak dengan minyak jelantah
- Gula (sebaiknya dibatasi)

- Soft drink (sebaiknya dihindari)
- Garam (sebaiknya dibatasi)

Makanan-makanan di atas sebaiknya dihindari, karena dapat melemahkan imun. WHO menyarankan untuk orang dewasa yang terinfeksi Covid-19 agar memakan berbagai makanan segar dan makanan yang tidak diolah. Makanan-makanan tersebut mengandung vitamin, mineral, serat makanan, protein dan antioksidan yang cukup. Minum air yang cukup juga direkomendasikan oleh WHO. Lalu menghindari gula, lemak, dan garam untuk secara signifikan menurunkan risiko kelebihan berat badan, obesitas, penyakit jantung, stroke, diabetes dan jenis kanker tertentu.

Alkohol menyebabkan dehidrasi dan dapat menghambat sistem kekebalan tubuh. Jadi jika Anda mulai merasa mual, jangan minum minuman keras dan gantikan dengan sesuatu yang menghidrasi.

Jika Anda memiliki gejala diare, Anda mungkin ingin membatasi makanan yang sulit dicerna seperti kubis, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Golongan makanan tersebut membutuhkan lebih banyak energi untuk dicerna dan dapat mengganggu perut dan saluran pencernaan Anda. Ganti dengan makanan yang mudah dicerna.

Kerupuk dan makanan keras dan renyah lainnya, makanan pedas, dan apa pun yang sangat asam seperti lemon dan cuka dapat mengiritasi tenggorokan.



B. Makanan yang Disarankan bagi pasien Covid-19

Dilansir laman WHO, berikut ini sarannya:

1. Setiap hari, makanlah: 2 cangkir buah (4 porsi), 2,5 cangkir sayuran (5 porsi), 180 gram biji-bijian, 160 gram daging dan kacang-kacangan. Daging merah dapat dimakan 1-2 kali seminggu dan unggas 2 –3 kali per minggu.
2. Makan buah-buahan, sayuran, polong-polongan (misalnya lentil, kacang-kacangan), kacang-kacangan atau biji-bijian (misalnya jagung yang belum diolah, millet, oat, gandum, beras merah atau umbi atau akar bertepung seperti kentang, ubi, talas atau singkong), dan makanan dari hewan sumber (misalnya daging, ikan, telur dan susu).
3. Untuk camilan, pilih sayuran mentah dan buah segar daripada makanan yang tinggi gula, lemak, atau garam.
4. Jangan terlalu lama memasak sayuran dan buah karena dapat menyebabkan hilangnya vitamin penting.
5. Saat menggunakan sayuran dan buah kalengan atau kering, pilih varietas tanpa tambahan garam atau gula.
6. Air sangat penting untuk kehidupan. Ini mengangkut nutrisi dan senyawa dalam darah, mengatur suhu tubuh Anda, membuang limbah, dan melumasi dan menyangga sendi.
7. Minum 8–10 gelas air setiap hari.
8. Air putih memang pilihan terbaik, tapi Anda juga bisa mengonsumsi minuman lain, buah dan sayuran yang mengandung air, misalnya jus lemon (diencerkan dengan air dan tanpa pemanis), teh dan kopi.
9. Tetapi hati-hati untuk tidak mengonsumsi terlalu banyak kafein, dan hindari jus buah manis, sirup, konsentrat jus buah, minuman bersoda dan masih minuman karena semuanya mengandung gula.
10. Konsumsi lemak tak jenuh (misalnya ditemukan pada ikan, alpukat, kacang-kacangan, minyak zaitun, kedelai, kanola, bunga matahari dan minyak jagung) daripada lemak jenuh (misalnya ditemukan dalam daging berlemak, mentega, minyak kelapa, krim, keju, ghee, dan lemak babi).
11. Pilih daging putih (misalnya unggas) dan ikan, yang umumnya rendah lemak, daripada daging merah.
12. Hindari daging olahan karena tinggi lemak dan garam.

13. Jika memungkinkan, pilih versi susu dan produk susu rendah lemak atau rendah lemak.
14. Hindari lemak trans yang diproduksi secara industri. Ini sering ditemukan dalam makanan olahan, makanan cepat saji, makanan ringan, gorengan, pizza beku, pai, kue, margarin, dan selai.
15. Saat memasak dan menyiapkan makanan, batasi jumlah garam dan bumbu natrium tinggi (misalnya kecap dan kecap ikan).
16. Batasi asupan garam harian Anda hingga kurang dari 5 gram (sekitar 1 sendok teh), dan gunakan garam beryodium.
17. Hindari makanan (misalnya camilan) yang tinggi garam dan gula.
18. Batasi asupan minuman ringan atau soda dan minuman lain yang tinggi gula (misalnya jus buah, konsentrat dan sirup jus buah, susu beraroma, dan minuman yogurt).
19. Pilih buah-buahan segar daripada camilan manis seperti biskuit, kue dan coklat.

Daftar Pustaka:

Gloria Setyvani Putri, 2020. [Kompas.com](https://www.kompas.com) dengan judul "Makanan yang Harus Dikonsumsi dan Dihindari jika Terinfeksi Covid-19", Klik untuk baca:

<https://www.kompas.com/sains/read/2020/12/18/120300123/makanan-yang-harus-dikonsumsi-dan-dihindari-jika-terinfeksi-covid-19?page=all>.

Nur Fitriatus Shalihah, 2020 "Simak, Saran Ahli Gizi soal Makanan untuk Pasien Covid-19",

Klik untuk baca: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/12/19/130300365/simak-saran-ahli-gizi-soal-makanan-untuk-pasien-covid-19?page=all>.

PENCEGAHAN INFEKSI

Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak *erat* dan droplet, Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien Covid-19 termasuk yang merawat pasien Covid-19, sehingga dibutuhkan standar untuk mencegah penyebaran infeksi di pelayanan kesehatan, keluarga dan masyarakat.

Langkah-langkah pencegahan infeksi yang paling efektif di keluarga dan masyarakat meliputi:

A. Melakukan Kebersihan Tangan

Merupakan cara terbaik untuk mencegah penyebaran kuman, Covid-19 bisa menular melalui droplet atau percikan air liur. Percikan itu berpotensi keluar dari mulut penderita saat bersin atau batuk. Jika percikan tersebut menempel ke tangan atau permukaan benda-benda yang sering kita sentuh, maka virus akan dengan mudah berpindah.

Lakukan cuci tangan sesering mungkin, terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bersentuhan dengan lingkungan penderita, termasuk permukaan atau barang-barang yang tercemar.

Kebersihan tangan mencakup:

- Cuci tangan dengan sabun dan air ketika tangan terlihat kotor, lakukan selama 40-60 detik.
- Mencuci tangan dengan menggunakan antiseptik berbasis alcohol ketika tangan tidak terlihat kotor, lakukan selama 20-30 detik.
- Cuci tangan ketika menggunakan dan terutama setelah melepas Alat Pelindung Diri (APD) seperti masker

Cara membersihkan tangan:



Cara membersihkan tangan:

CARA MENCUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR

Lama waktu yang dibutuhkan: 40-60 detik



Cara Kebersihan tangan dengan Sabun dan Air

CARA MENCUCI TANGAN DENGAN ANTISEPTIK BERBASIS ALKOHOL

Lama waktu yang dibutuhkan: 20-30 detik



Cara Kebersihan Tangan dengan Antiseptik Berbasis Alkohol

B. Menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut

Cara ini mungkin terdengar sederhana, tapi sebenarnya sedikit lebih sulit dilakukan dibandingkan lainnya, karena sering sekali, secara tidak sadar kita menyentuh wajah dengan mengusap hidung, mengucek mata, atau menyentuh mulut.

Wajah kita, tepatnya mata, hidung, dan mulut, adalah pintu masuk Covid-19, dan apabila kita terus menyentuhnya dengan tangan yang kotor, sama saja kita membuka pintu itu lebar-lebar. Namun demi terhindar dari infeksi Covid-19, mulai sekarang kita perlu benar-benar menghentikan kebiasaan ini, kecuali Anda yakin betul bahwa tangan dalam keadaan bersih.



Hindari Menyentuh Mata, Hidung Dan Mulut

C. Terapkan etika batuk atau bersin

Praktek etika batuk yang benar dapat menurunkan penyebaran kuman yang menyebabkan infeksi pernafasan, saat sedang tidak pandemi Covid-19 pun kita harus menerapkan etika batuk dan bersin. Dengan demikian, droplet yang keluar dari mulut kita (yang bisa saja mengandung virus penyebab COVID-19) tidak menyebar dengan mudah ke tempat lain.

Cara etika batuk:

- 1) Memakai masker.
- 2) Gunakan lengan atas bagian dalam untuk menutup mulut dan hidung.
- 3) Tutup hidung dan mulut menggunakan tissue.
- 4) Buang tissue ke tempat sampah yang tertutup.
- 5) Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir.



D. Pakailah masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan setelah membuang masker

Masker sangat penting digunakan orang sakit (demam/batuk/bersin) atau mereka yang merawat orang sakit. Tenaga kesehatan, orang sakit dan orang yang merawat orang sakit menggunakan masker medis dan orang sehat cukup menggunakan masker kain.

Cara menggunakan masker yang tepat:

- Sebelum memasang masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik) atau bila tidak tersedia, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%);
- Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung dan pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker;
- Hindari menyentuh masker saat digunakan; bila tersentuh, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik atau bila tidak ada, cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%);
- Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru;
- Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja dan masker kain dapat digunakan berulang kali.

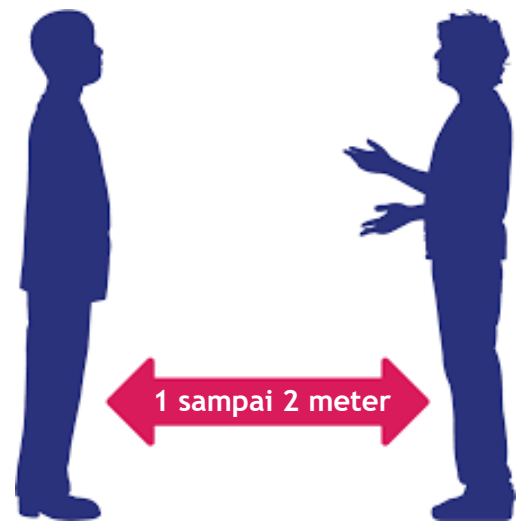
Cara membuka masker:

- lepaskan dari belakang;
- Jangan sentuh bagian depan masker;
- Untuk masker 1x pakai, buang segera di tempat sampah tertutup atau kantong plastik. Untuk masker kain, segera cuci dengan deterjen;
- Cuci tangan.



E. Menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan

Social distancing sangat disarankan sebagai pencegahan infeksi Covid-19, karena droplet atau percikan air liur yang berisi virus, bisa terbang kurang lebih 2 meter. Jika tidak menjaga jarak dengan orang yang positif Covid-19, maka droplet akan dengan mudah menempel di tubuh dan virus pun ikut berpindah.



KEBUTUHAN KEBERSIHAN DIRI (PERSONAL HYGIENE) PADA PASIEN COVID-19 YANG MENJALANI ISOLASI MANDIRI

Semakin banyaknya kasus positif Covid-19 sehingga kapasitas rumah sakit semakin penuh. Hal ini mengharuskan beberapa pasien Covid-19 untuk menjalani isolasi mandiri di rumah maupun di tempat yang telah disediakan pemerintah, karena tanpa gejala atau gejala ringan seperti demam, batuk ringan dan sakit tenggorokan yang tidak terlalu parah atau tidak memiliki penyakit penyerta atau komorbid seperti jantung, diabetes, paru-paru yang parah dan hipertensi. Lokasi pasien saat isolasi mandiri bisa dilakukan di tempat khusus yang disiapkan oleh pemerintah setempat, seperti rumah sakit khusus Covid-19, ataupun wisma atlet, hotel, dan lain sebagainya. Namun, saat ini isolasi mandiri juga disarankan dilakukan di rumah masing-masing, jika rumah tersebut memungkinkan untuk melakukan isolasi mandiri dengan menyiapkan satu orang sehat tanpa gangguan kesehatan atau kekebalan (imunitas) untuk merawat pasien dirumah.

Secara umum tujuan *personal hygiene* adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain. Sementara secara khusus tujuan perawatan *personal hygiene* sebagai berikut

1. Menghilangkan minyak yang menumpuk, keringat, sel-sel kulit yang mati dan bakteri.
2. Menghilangkan bau badan yang berlebihan.
3. Memelihara integritas permukaan kulit.
4. Menstimulasi sirkulasi darah.
5. Meningkatkan percaya diri.
7. Menciptakan keindahan.
8. Meningkatkan derajat kesehatan

Pemenuhan kebutuhan *personal hygiene* dan lingkungan pada penderita Covid-19 yang menjalani Isolasi Mandiri melalui penerapan hidup bersih dan sehat, meliputi:

1. Menempatkan pasien di kamar terpisah dengan anggota keluarga lainnya, pilih kamar yang memiliki ventilasi yang baik dan memiliki jendela agar sinar matahari bisa masuk dan pastikan juga pasien hanya beraktivitas di kamar isolasi dan



berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (\pm 15-30 menit).

2. Ingatkan pasien memakai masker ketika anggota keluarga lain masuk kamar isolasi.

Keluarga yang merawat pasien yang isolasi mandiri selalu mengenakan masker dan APD bila berinteraksi dan membantu pasien Covid-19 dan menghindari kontak/berinteraksi lama dengan pasien di kamar isolasi.



3. Lakukan pemeliharaan kebersihan diri secara rutin sesuai kondisi kesehatan dan kemampuan pasien (mandi, cuci rambut, menyikat gigi, membersihkan kuku jari tangan dan kaki, mengganti pakaian).



4. Cuci tangan dengan rutin.



5. Alat makan dan minum dipisahkan dengan penghuni lainnya.

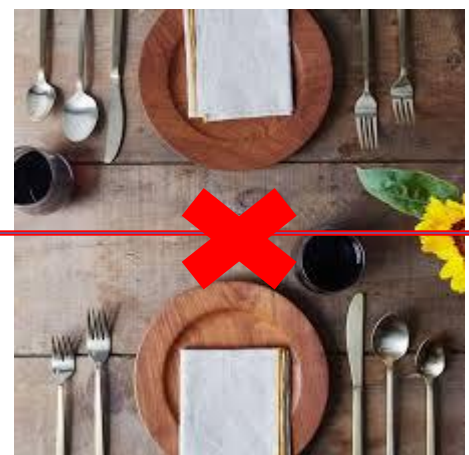
6. Cuci pakaian dan peralatan makan minum pasien terpisah dari penghuni rumah lainnya, gunakan air panas atau disinfektan bila memungkinkan.

7. Jaga kebersihan ruangan isolasi dengan rutin melakukan desinfektan setiap hari di permukaan benda yang disentuh pasien.

8. Menyediakan kantong plastik atau keranjang khusus untuk pakaian pasien.

9. Menyediakan tempat sampah tertutup khusus untuk pasien.

10. Menyediakan botol semprot cairan desinfektan khusus untuk kamar mandi dan toilet, setelah pasien Covid-19 menggunakan kamar mandi, desinfeksi secara teliti permukaan-permukaan yang berpotensi terkena materi fekal.



11. Tidak menyiram toilet terlalu kencang karena dapat menyebarkan materi fekal keluar, untuk toilet duduk, turunkan penutup toilet saat menyiram.

Prosedur pembersihan dan desinfeksi lingkungan penderita Covid-19 selama isoalasi mandiri:

1. Bersihkan dan desinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti meja, rangka tempat tidur, dan perabotan kamar tidur lainnya setiap hari dengan desinfektan rumah tangga yang mengandung larutan pemutih encer (5 sendok makan pemutih pakaian yang dicampur dengan sekitar 3,7 liter air) dan untuk permukaan yang tidak mentolerir pemutih maka dapat menggunakan alkohol 70%;
2. Bersihkan dan desinfeksi permukaan kamar mandi dan toilet setidaknya sekali sehari dengan desinfektan rumah tangga yang mengandung larutan pemutih encer (5 sendok makan pemutih pakaian yang dicampur dengan sekitar 3,7 liter air);
3. Membersihkan pakaian, seprai, handuk mandi, dan lain-lain, menggunakan sabun cuci dan air atau mesin cuci di 60–90 °C dengan deterjen biasa dan kering;
4. Pastikan sampah dibuang di TPA yang terstandar, dan bukan di area terbuka yang tidak diawasi;
5. Keluarga yang merawat harus mengenakan sarung tangan sekali pakai saat membersihkan atau menangani permukaan, pakaian atau linen yang terkontaminasi oleh cairan tubuh, dan harus melakukan kebersihan tangan sebelum dan sesudah melepas sarung tangan.

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Orang yang terkonfirmasi COVID-19

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Orang yang terkonfirmasi COVID-19 positif terdiri dari 6 aspek yaitu : Fisik rileks, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi positif dan relasi positif. Berikut ini berbagai latihan yang dapat dilakukan dirumah atau ditempat isolasi untuk menghindari, mengurangi stress dan kecemasan yang dapat terjadi saat terkonfirmasi mengalami Covid-19 :

A. Relaksasi fisik

Latihan napas dalam dan latihan otot progresif

Teknik Latihan Napas Dalam :

- Ambil posisi nyaman sambil duduk atau tiduran.
- Tarik nafas dalam dari hidung ditahan sebentar kemudian dikeluarkan dari mulut pelan-pelan
- Ulangi 4 sampai 5 kali.
- Evaluasi manfaatnya.
- Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Teknik Latihan Otot Progresif :

Latihan mata dan dahi

Tarik nafas dalam sambil mengencangkan/ mengerutkan mata dan dahi; Tahan sebentar ; Kendurkan pelan-pelan sampai lemas sambil mengeluarkan nafas ; Lakukan empat kali ; Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



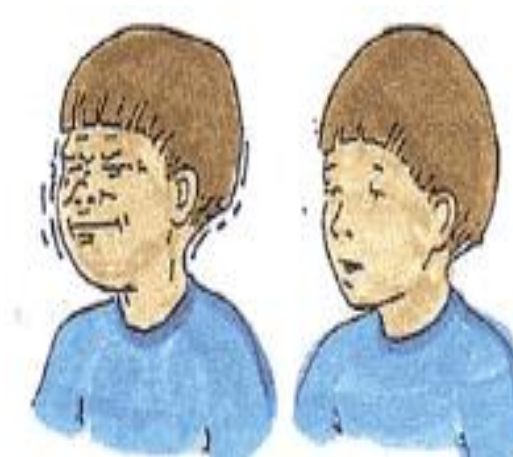
Latihan Pipi

Pipi digembung

Tarik nafas dalam, pipi digembungkan ; Tahan sebentar, tiup pelan-pelan sampai pipi kembali seperti semula ; Ulangi sampai empat kali; Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Pipi dikempotkan

Tarik nafas dalam, pipi dikempotkan; Tahan sebentar, tiup pelan pelan sampai pipi kembali seperti semula ; Ulangi sampai empat kali ; Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



Latihan Mulut

Mulut Mencucu : Tarik nafas dalam, tahan sambil mulut mencucu, keluarkan nafas pelan-pelan, dan mulut kembali seperti semula, ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Mulut nyengir : Tarik nafas dalam sambil menaruh lidah di langit-langit dan tarik kebelakang sekuatnya, tahan lalu lepaskan pelan-pelan sambil mengeluarkan nafas, dan mulut kembali seperti semula, ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Latihan tengkuk/leher

Dagu ditempelkan ke dada, lalu tarik nafas dalam sampai menengadah sejauh-jauhnya ke belakang, tahan sebentar lalu keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengembalikan posisi dagu menempel ke dada. ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Latihan bahu

Tarik nafas dalam sambil mengangkat bahu sampai menyentuh telinga, tahan sebentar lalu keluarkan nafas sambil menurunkan bahu ke posisi semula. ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



Latihan Tangan

Kedua tangan ditekuk kearah badan : Kedua tangan diletakkan diatas pangkuan, tarik nafas dalam sambil mengepalkan telapak tangan dan menekuk sambil mengencangkannya, tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan membuka telapak tangan dan meletakkannya diatas pangkuan. Ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Kedua tangan diluruskan menjauh dari badan : Kedua tangan diletakkan diatas pangkuan, tarik nafas dalam sambil meluruskan tangan seperti mendorong pintu sambil mengencangkannya, tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan meletakkannya diatas pangkuan. Ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



Latihan Otot Dada

Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada, tahan sebentar kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sampai dada kembali seperti semula. Ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Latihan meregangkan otot punggung

Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada dan melengkungkan punggung kebelakang, tahan sebentar kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan punggung seperti posisi semula, ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Latihan Otot perut

Tarik nafas dalam sambil mengembungkan perut, tahan sebentar kemudian keluarkan nafas sambil mengendurkan perut kembali seperti semula. ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Latihan Otot bokong

Tarik nafas dalam sambil mengencangkan bokong seperti menjepit kertas, tahan sebentar lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan bokong seperti semula. ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Latihan Otot Kaki

Telapak kaki mengarah ke badan : Luruskan kedua kaki sambil duduk, tarik nafas dalam sambil menarik telapak kaki ke arah badan dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari kaki, tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki, telapak kaki dan tangan. ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Telapak kaki menjauh dari badan : Luruskan kedua kaki sambil duduk, tarik nafas dalam sambil meluruskan telapak kaki menjauh dari badan, tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki, ulangi sampai empat kali. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



B. Emosi Positif

Hati yang senang/gembira dapat dicapai dengan cara :

- Lakukan kegiatan dan hobby yang disukai, baik sendiri maupun didalam keluarga misalnya main musik, bernyanyi, menari, bercakap-cakap hal hal yang menyenangkan/ lucu dll.
- Komunikasi dengan sanak keluarga dan teman dipertahankan tentang hal-hal yang menyenangkan melalui media daring.

C. Pikiran Positif

Mengingat pengalaman yang menyenangkan, memikirkan hal positif, yakin COVID-19 segera teratasi. Pikiran positif dapat dilatih melalui : Teknik focus pada 5 jari, Stop berpikir, Berpikir positif/afirmasi.

Latihan Berfokus Pada Lima Jari

Tujuan : Pikiran positif meningkat

1. Fokus pandangan dan pikiran ke lima jari
2. Tarik napas dalam
3. Pejamkan mata.
4. Kosongkan pikiran
5. Angkat tangan kanan pertemukan :
 - Ibu jari dengan telunjuk : kemudian bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda.

- Ibu jari dengan jari tengah : kemudian bayangkan semua orang memberikan perhatian dan peduli pada saudara
- Ibu jari dan jari manis : kemudian bayangkan pujian yang didapat dari pasangan, keluarga atau teman atas prestasi yang pernah diraih saat sekolah, kerja dll
- Ibu jari dan kelingking : bayangkan tempat tempat indah yang pernah saudara kunjungi, misal dipantai, digunung, dll

6.Tarik napas dalam

7.Buka mata

8.Evaluasi manfaatnya dan latih secara rutin 3-4 kali perhari

Latihan Berpikir Positif/Afirmasi

Manfaat : meningkatkan endorfin sehingga imunitas meningkat

- Pikirkan dan tulis pengalaman yang menyenangkan tentang diri, keluarga, kelompok, dan masyarakat
- Lakukan afirmasi yaitu mengucapkan pada diri sendiri semua pikiran positif sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan
- Susun rencana tujuan yang positif dan ucapkan
 - Lawan Corona PASTI BISA
 - Hadang COVID-19 PASTI BISA

Latihan Menghentikan pikiran yang mengganggu

Latihan penghentian pikiran dilakukan jika seseorang mengalami pikiran yang mengganggu, membuat susah atau sedih, dan tak dapat mengendalikannya.

Teknik Latihan Penghentian Pikiran :

- Identifikasi pikiran yang paling mengganggu .
- Tarik napas dalam, tutup mata, dan kosongkan pikiran.
- Kemudian bayangkan atau ingat pikiran yang paling mengganggu, hitung sampai hitungan tertentu misalnya 5, 7, dan 10 dan pada hitungan terakhir 5,7,10 katakan STOP pada pikiran tersebut.
- Rasakan pikiran positif yang muncul.
- Ulangi latihan 2 sampai 3 kali.
- Latih setiap hari jika ada pikiran yang mengganggu.

D. Perilaku Positif

Perilaku positif pada diri sendiri, pada keluarga, pada orang lain dan pada lingkungan. Perilaku positif meliputi : Mengerjakan kegiatan harian dengan baik seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci piring, tidak merokok, tidak minum alkohol, tidak menggunakan narkoba, dll.

E. Relasi Positif

Beri pujian, beri harapan positif, saling mengingatkan, tolong menolong, & hindari obrolan yang negative. Hal ini dapat dilakukan dengan cara :

- a. Saling menyapa, memberi pujian atau penghargaan dan harapan dengan memanfaatkan teknologi informasi.
- b. Berbagi cerita positif/let's talk melalui media social
- c. Berbagi perasaan dan pikiran pada orang yang dapat dipercaya
- d. Mempertahankan dan meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga dengan kasih sayang, rasa hormat dan saling menghargai dalam keluarga
- e. Membangun jaringan sosial dalam memenuhi kebutuhan dasar di antaranya pangan, sandang, dan papan.

F. Spiritual Positif

Membangun spiritual positif dapat dilakukan melalui :

- a. Kegiatan ibadah dilakukan di rumah bersama anggota keluarga secara berjamaah & daring
- b. Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga agar dimudahkan dan dapat melewati penyakit Covid-19 yang dialami.
- c. Memasrahkan diri/Berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- d. Senantiasa membaca kitab suci sesuai dengan agama masing-masing
- e. Perbanyak membaca buku-buku agama
- f. Berdoa untuk masyarakat dengan berbagai kondisi yang dialami
- g. Berdoa untuk tenaga kesehatan & pemerintah dalam melakukan pelayanan kepada masyarakat.

Daftar Pustaka :

- Direktorat Pencegahan & Pengendalian Penyakit Kemenkes RI. 2020. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid -19. Jakarta : Kemenkes RI.
- World Health Organization (WHO). 2020. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva : WHO.
- Tim DKJPS Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) . 2020. Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Covid-19 Orang dalam Pemantauan (ODP). Jakarta : IPKJI.

Relaksasi Nafas Dalam dengan Meniup Balon

A. Pengertian

Relaksasi Nafas Dalam merupakan breathing control yang dapat memberikan perasaan relaksasi dan mengurangi dysnea, membantu bernapas lebih efektif dan dapat meningkatkan Forced Expiratory Volume in the first second (FEV1) dan Pulse Oxygen Saturation (Mendes , 2018)

B. Tujuan

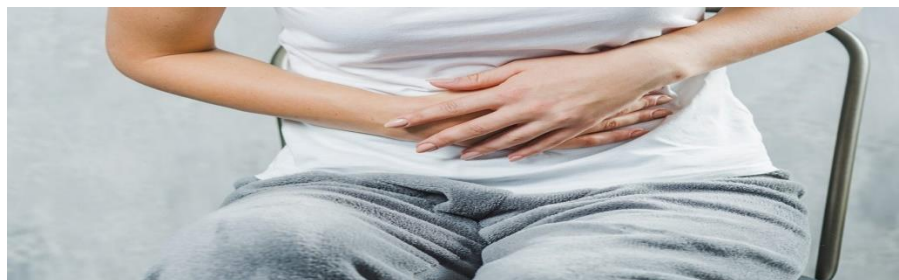
1. Untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja pernapasan
2. Meningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan anxietas
3. Mencegah pola aktifitas otot pernapasan, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap dalam paru (Smeltzer & Bare, 2013)

C. Prosedur

1. Mengatur posisi pasien duduk dikursi atau di tempat tidur



2. Menginstruksikan pasien untuk rileks dengan melemaskan otot leher dan bahu.
3. Meletakkan satu tangan pasien diperut dan tangan yang lain ditengah dada untuk merasakan gerakan dada dan perut saat bernapas.



4. Menarik napas dalam melalui hidung selama 1 sampai 2 detik (sampai dada terangkat dan posisi mulut tetap tertutup .



5. Hembuskan napas melalui bibir yang ditempelkan pada balon yang dirapatkan dan sedikit terbuka sambil mengkontraksikan otot-otot abdomen selama 4 detik



6. Tindakan ini dapat dilakukan 4 sehari dan dilakukan selama 10 menit (Ealias, & Venunathan, 2016)

CARA MEMBUAT CAIRAN DESINFEKTAN SENDIRI DIRUMAH

A. Pengertian Disinfektan

Cairan ini merupakan pembersih cair dari bahan berupa hidrogen peroksida, yakni alkohol yang mampu membunuh bakteri, virus, kuman dan mikroorganisme lain yang bersarang pada suatu permukaan atau benda di sekitarnya.

Virus Corona tidak bisa diprediksi berada dimana, untuk mewaspadai adanya virus di sekitar rumah, Anda bisa menggunakan cairan tersebut agar kondisi rumah lebih bersih dan terhindar dari virus maupun bakteri lainnya.

Virus Corona bisa bertahan pada permukaan benda maksimal selama 4 jam. Nah, dalam hal ini Anda tidak perlu menghabiskan banyak uang untuk membeli cairan pembunuh kuman tersebut yang dijual di pasaran. Khususnya bagi yang bisa membuatnya sendiri

Cairan disinfektan sering digunakan untuk membersihkan beberapa tempat atau area yang sering disentuh orang lain. Karena mengandung konsentrasi yang tinggi, ia terbukti efektif untuk membunuh virus dan bakteri akibat disentuh oleh manusia.

B. Cara Membuat Cairan Disinfektan

Ketika kehabisan, Anda tidak perlu gelisah karena cairan pembunuh kuman ini bisa dibuat sendiri dengan beberapa bahan dan alat yang mudah ditemukan. Bahan utama pembuatan cairan tersebut adalah benzalkonium klorida pada karbol atau natrium hipoklorit pada pemutih.

Saat membuat cairan tersebut sendiri, sebaiknya hanya mencampurkan bahan utama dengan air putih. Jangan menggunakan campuran bahan kimia lain karena akan membahayakan diri Anda. Efek dari cairan itu berupa iritasi kulit, dan kematian apabila menghirup uap dari pencampuran bahan yang salah.

C. Alat dan Bahan yang Diperlukan

Sebelum membuat cairan disinfektan sendiri di rumah, sebaiknya siapkan terlebih dahulu alat dan bahan yang diperlukan. Sebagaimana disebutkan sebelumnya, alat dan bahan ini sangat mudah ditemukan di sekitar hunian Anda.

Selengkapnya, disini Anda memerlukan botol semprot plastik, 1 liter cairan pemutih, air bersih, botol kaca dengan penutup, gelas ukur, lap atau kain fiber yang

lembab, sarung tangan dan masker. Pastikan menyiapkan keperluan ini secara lengkap sehingga bisa proses pembuatannya lebih mudah.

Disini, sangat penting untuk memahami teknik yang benar dalam membuat cairan ini agar tercipta kadar yang tepat. Pada beberapa produk pemutih yang dijual dipasaran mengandung 2,5 – 5% kadar. Selanjutnya, tinggal campurkan dengan air agar kadar cairan pemutih berubah menjadi 0,025 – 0,05%.

Lebih lanjutnya, sebenarnya tidak hanya pemutih yang bisa digunakan. Bahan-bahan yang bisa Anda pertimbangkan dalam membuat disinfektan sendiri, diantaranya adalah sebagai berikut (Pilih salah satu dari bahan dibawah ini).

1. Bleaching atau Cairan Pemutih

Cairan pemutih pakaian mengandung konsentrat yang tinggi dan ampuh dalam membunuh kuman serta virus. Anda bisa mengambil 2 sendok makan cairan pemutih kemudian larutkan dengan air sebanyak 1 liter. Anda aduk sampai rata, cairan disinfeksi siap digunakan

2. Karbol

Bahan selanjutnya yang bisa Anda gunakan untuk membuat cairan disinfektan sendiri adalah karbol. Tentu saja bahan ini sangat mudah ditemukan di pasaran. Ambil 2 sendok makan karbol dan larutkan dalam 1 liter air bersih. Aduk hingga rata.

3. Pembersih Lantai

Pembersih lantai juga bisa digunakan sebagai alternatif untuk membuat disinfektan sendiri. Anda ambil cairan pembersih lantai sebanyak satu tutup botol lalu Campurkan dengan 5 liter air dan aduk sampai merata.

4. Alkohol 70%

Anda juga bisa menggunakan alkohol dengan kadar 70% sebagai cairan disinfektan. Alkohol 70% mampu membunuh kuman dan setara dengan cairan disinfektan.



Langkah-langkah Pembuatan

Pada dasarnya, cara pembuatan cairan disinfektan sangat mudah. Anda hanya perlu mencampurkan bahan utama dengan air, namun kadarnya haruslah tetap sesuai. Rinciannya adalah sebagai berikut.

1. Tuang cairan pemutih secara perlahan ke dalam botol kaca yang sudah disiapkan. Tambahkan air putih secukupnya kemudian aduk sampai merata.
2. Jika sudah terlihat bercampur, tutup botol tersebut dan kocok secara perlahan agar tercampur dengan sempurna
3. Jika sudah berhasil tercampur dengan sempurna, Anda bisa memindahkan cairan tersebut ke dalam botol semprot plastik.
4. Cairan disinfektan siap digunakan. Sebelum menyemprotkannya, sebaiknya bersihkan terlebih dahulu permukaan dengan sabun dan air panas. Setelah itu, baru semprotkan cairan ke permukaan yang sudah dibersihkan.

Gunakan cairan ini pada ruangan dengan ventilasi dan sirkulasi udara yang baik. Cairan pemutih dengan tingkat konsentrasi yang tinggi akan menciptakan uap beracun apabila digunakan dalam ruangan yang sempit dan tertutup.

D. Cara Menggunakan Disinfektan yang Benar

Cairan ini memang mampu membunuh kuman dan virus. Tapi, apabila salah dalam penggunaannya akan menyebabkan kerusakan dan bahkan kematian. Untuk itu perlu dipahami tentang cara menggunakan cairan disinfektan agar tetap aman. Berikut beberapa tipsnya.

1. Gunakan sarung tangan sekali pakai dan masker untuk menghindari terpapar virus dan bakteri yang membahayakan kesehatan. Jauhi area sekitar mata dan kulit.
2. Sebaiknya membersihkan permukaan terlebih dahulu dengan sabun deterjen kemudian bilas dengan air sampai bersih. Setelah permukaan dirasa bersih, semprotkan cairan disinfektan.
3. Setelah menyemprotkan cairan disinfektan ke permukaan benda, tunggu hingga 5 menit kemudian lalu menggunakan kain lap hingga kering.
4. Jika sudah selesai menggunakan disinfektan, segera lepas sarung tangan dan masker, kemudian cuci tangan sampai bersih.

E. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan

Dalam menggunakan cairan pembunuh virus dan kuman yang sudah Anda buat, perlu diperhatikan beberapa hal penting yang harus diterapkan. Tujuannya tentu demi keselamatan diri sendiri. Sedangkan diantara hal-hal tersebut antara lain adalah sebagai berikut.

1. **Selalu Periksa Kandungan Pada Cairan Pemutih**
Kadar kandungan yang baik untuk cairan pemutih yang akan menjadi disinfektan adalah 2,5 – 5%. Sebaiknya mengandung tingkat konsentrasi yang tinggi.
2. **Periksa Waktu Kadaluarsa Produk**
Sebelum menggunakan cairan disinfektan untuk membersihkan seluruh permukaan perabot di rumah, sebaiknya periksa terlebih dahulu tanggal kadaluarsa yang tertera.
3. **Jangan Mencampur Dengan Zat Kimia Lainnya**
Jangan pernah mencampurkan antara cairan ini dengan bahan kimia lain. Hal itu bisa menimbulkan percikan, bahkan sampai ledakan. Atau paling minimalnya, bisa jadi cairan justru akan menjadi racun.
4. **Jangan Menggunakan Air Panas**
Air yang digunakan untuk mencampurkan cairan pemutih sebaiknya berupa air biasa. Jangan menggunakan air panas ataupun air terlalu dingin karena akan mempengaruhi tingkat konsentrasi dari kandungan cairan pemutih.
5. **Sesuai Takaran**
Takaran yang dianjurkan ketika membuat disinfektan sendiri adalah 0,05 persen. Saat mencampurkannya dengan air, gunakan perbandingan 1:100. Sebagai contoh, 1 bagian dari cairan pemutih untuk 99 bagian air.

6. Bersihkan Dari Bahan Organik

Sebelum menyemprotkan cairan pada permukaan benda, sebaiknya membersihkannya terlebih dahulu dari kotoran dan bahan organik lainnya seperti lendir, debu, darah, dan sejenisnya.

Membuat cairan disinfektan untuk melindungi dari ancaman virus dan bakteri sangat mudah sekali dengan bahan ditemukan di pasaran. Ini memang bisa menjadi alternatif jika di pasaran sedang langka.

Meskipun begitu, alangkah baiknya untuk menggunakan cairan disinfektan yang direkomendasikan oleh pemerintah. Dengan begitu kualitas dan takaran yang dianjurkan pun sudah sesuai dan aman.





CARA MEMBUAT CAIRAN DISINFEKTAN DARI PRODUK RUMAH TANGGA

Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) merilis daftar sementara bahan aktif dan produk rumah tangga untuk disinfeksi virus corona penyebab Covid-19.

Peneliti Loka Penelitian Teknologi Bersih LIPI, Chandra Risdian mengungkapkan banyak produk rumah tangga umum mengandung konsentrasi bahan aktif yang sesuai untuk disinfeksi.

Nama Produk	Bahan Aktif	Cara Pengenceran
1 Aquatabs Multipurpose	Sodium dichloroisocyanurate	-
2 Bayclin Lemon	Sodium hypochlorite 5.25%	20 ml per 1 L air
3 Bayclin Regular	Sodium hypochlorite 5.25%	20 ml per 1 L air
4 Bebek Kamar Mandi	Benzalkonium klorida (0.1%)	-
5 Bratacare Disinfectane Concentrate	Quarternary ammonium compound (45g/L atau 4.5%)	10 ml per 1 L air
6 Clorox Disinfecting Bleach	Sodium hypochlorite (7.4%)	10 ml per 1 L air
7 Clorox Toilet Bowl Clener With Bleach	Sodium hypochlorite (2.4%)	40 ml per 1 L air
8 Dettol All In One Disinfectant Spray	Alkyl Dimethyl Benzyl	-
9 Dettol Antiseptic Liquid	Chloroxyleneol (4.8%)	25 ml per 1 L air
10 Dettol Pembersih Lantai Citrus	Benzalkonium klorida (1.1856%)	45 ml per 1 L air
11 Dettol Pembersih Lantai Multiaction 4 in 1	Benzalkonium klorida (1.1856%)	45 ml per 1 L air
12 Mr. Muscle Axi Triguna Pembersih Lantai	Benzalkonium chloride (0.15%), ethoxylated linear alcohol (0.6%)	1 bagian dalam 1 bagian air
13 Proclin Pemutih	Sodium hypochlorite 5.25%	20 ml per 1 L air
14 Septalkan	Benzalkonium klorida (0.095%)	1 bagian dalam 1 bagian air
15 Soklin Pemutih	Sodium hypochlorite (5.25%)	20 ml per 1 L ai
16 SOS Pembersih Lantai Antibacterial	Benzalkonium chloride (1%)	50 ml per 1 L air
17 Wipol Pembersih Lantai Cemara	Pine oil (2.5%)	1 bagian dalam 9 bagian air
18 Wipol Pembersih Lantai Sereh & Jeruk	Ethoxylated alcohol (3%), Benzalkonium chloride (1.25%)	50 ml per 1 L air

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN SAAT MENGGUNAKAN DISINFEKTAN

- Periksa label dan gunakan sesuai instruksi.
- Hindari kontak dengan mata dan kulit saat menangani produk pembersih dan menjauhkan dari jangkauan anak-anak.
- Jangan mencampur produk pembersih yang berbeda dan gunakan di tempat yang berventilasi baik.

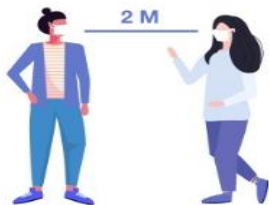
HAL MUDAH YANG PERLU DILAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI

1. TETAP DIRUMAH SELAMA 14 HARI



2. MENGGUNAKAN MASKER

3. MENGGUNAKAN KAMAR TERPISAH DARI ANGGOTA KELUARGA LAIN



4. JAGA JARAK MINIMAL 1 METER DENGAN ANGGOTA KELUARGA LAIN

5. MENGUKUR SUHU SETIAP HARI





6. JIKA MEMUNGKINKAN KAMAR MANDI TERPISAH
DENGAN ANGGOTA KELUARGA LAIN

7. ALAT MAKAN SENDIRI
(TERPISAH DENGAN
ANGGOTA KELUARGA LAIN



8. ALAT MANDI & SEPREY/BAJU
DIPISAHKAN DENGAN ANGGOTA
KELUARGA LAIN

9. CUCI TANGAN PAKAI SABUN



10. MAKAN DENGAN GIZI SEIMBANG

11. PERBANYAK MINUM AIR PITIH



12. BERJEMUR DIBAWAH SINAR MATAHARI
SETIAP PAGI



13. LATIHAN NAFAS
SECARA BERKALA

14. RAJIN OLAH RAGA DAN ISTIRAHAT
CUKUP



15. JAGA KEBERSIHAN RUMAH DENGAN
CAIRAN DESINFEKTAN

16. BUKA JENDELA UNTUK SIRKULASI UDARA

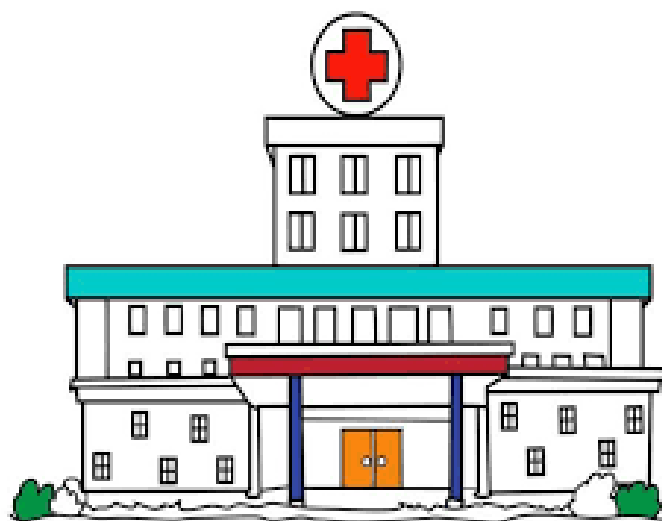


17. TIDAK MEROKOK

18. SENANTIASA BERDOA



19. HUBUNGI FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT JIKA DEMAM DAN SESAK NAFAS





**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**



ISBN 978-623-98804-0-0

