

Buku Saku

# PEDISMAN

*Pedoman Isolasi Mandiri*



PEDOMAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH  
PADA PASIEN TERKONFIRMASI COVID-19  
DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS TAKALALA

# TIM PENYUSUN

## PENGARAH

Maesara Kadir, SKM

## PENANGGUNGJAWAB

dr. Mutmainnah

## EDITOR

dr. Nur Amaliah Idrus  
A.Risva Elya Pramita, S.Kep.Ns  
Nurjannah, Am.Kep

## LAYOUT DAN DESAIN

Akhyar Sukardi, Apt



# KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat-Nya buku saku yang berjudul “PEDOMAN ISOLASI MANDIRI” ini dapat diselesaikan. Buku ini memuat berbagai informasi seputar COVID-19, terutama berbagai tips pencegahan dan perawatan mandiri yang dapat dilakukan selama masa isolasi/karantina khususnya bagi penderita terkonfirmasi COVID-19.

Keberadaan penyakit ini merupakan suatu hal baru dan memunculkan banyak pertanyaan di masyarakat. Banyaknya istilah mengenai penyakit ini membuat Sebagian orang bingung sehingga tidak jarang memunculkan kepanikan di tengah masyarakat. Buku saku “PEDOMAN ISOLASI MANDIRI” diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang benar sehingga membantu masyarakat untuk tidak panik dalam menghadapi wabah COVID-19, masyarakat juga diharapkan semakin peduli terhadap pencegahan penularan COVID-19 dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Peran masyarakat dalam masa pandemi COVID-19 sangat penting khususnya pada level terkecil yaitu keluarga dan masyarakat di lingkungan RT/RW dalam melakukan prevalensi, deteksi dan respon di dalam pencegahan dan pengendalian COVID-19. Hal ini merupakan bagian yang akan kita lakukan bersama agar dapat mengendalikan jumlah kasus. Masyarakat memiliki potensi sumber daya yang luar biasa dalam memutus mata rantai penularan, baik dilevel individu, keluarga dan masyarakat. Hal ini menjadi dasar kita untuk menyusun Buku Saku “PEDOMAN ISOLASI MANDIRI” sebagai salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan komunikasi resiko dimana masyarakat sebagai tokoh utamanya dapat dengan mudah memahami dan melakukan isolasi mandiri.



KEPALA UPTD PUSKESMAS TAKALALA

Maesara Kadir, SKM

**Buku Saku 'PEDOMAN ISOLASI MANDIRI'** ini disusun sebagai acuan bagi masyarakat awam untuk bisa memahami dan melaksanakan secara mandiri isolasi mandiri apabila ada indikasi positif COVID-19 tanpa gejala yang berat atau memiliki Riwayat kontak langsung dengan pasien COVID-19. Kesadaran kemandirian masyarakat dalam melakukan isolasi mandiri ini sangat penting dalam rangka turut serta menjalankan fungsinya selama pandemi COVID-19.

Kami menyadari buku saku ini masih jauh dari kesempurnaan oleh karenanya itu saran dan masukan sangat kami harapkan. Akhir kata, saya ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh tim penyusun, serta semua pihak yang telah berdedikasi dalam menjalankan tugas di masa pandemi COVID-19 ini. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi langkah kita semua untuk dapat bersama-sama berkontribusi secara optimal dalam menghadapi Pandemi COVID-19.

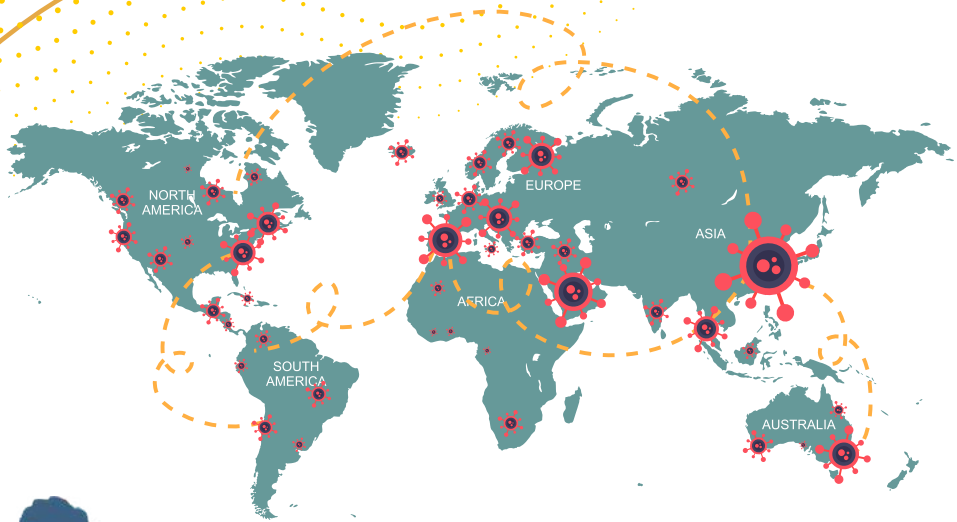
Soppeng, April 2021  
Kepala UPTD Puskesmas Takalala

Maesara Kadir, SKM



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
Pengertian COVID_19 .....	1
Gejala COVID-19 .....	2
Bagaimana pencegahan COVID-19 .....	3
Apa yang harus dilakukan jika terdapat gejala COVID -19 .....	4
Siapa saja yang bisa tertular COVID-19 .....	5
Apa saja pemeriksaan COVID-19 .....	6
Apa yang harus dilakukan jika hasil Tes COVID -19 .....	7
Apa yang harus dilakukan jika hasil ted COVID -19 .....	8
Protokol Isolasi Mandiri .....	9
Tabel Kegiatan Isolasi Mandiri .....	10
Kartu Isolasi Mandiri .....	11
Diet Penyakit Infeksi COVID-19 .....	18
Tips Menjaga Kesehatan Mental .....	21



## COVID-19

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus Corona baru (novel coronavirus/nCov).

Virus Corona baru mirip dengan keluarga virus yang menyebabkan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) dan sejumlah influenza biasa.



## Bagaimana Proses Penularan COVID-19?

### DROPLET

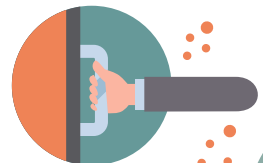
COVID-19 ditularkan orang dengan COVID-19 melalui **DROPLET** (percikan seseorang ketika batuk/berbicara)

### MENYENTUH PERMUKAAN BENDA TERKONTAMINASI

Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari

### KONTAK ERAT

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, ataupun *cipika-cipiki*



## GEJALA



Batuk dan  
Pilek



Demam



Sakit  
Tenggorokan



Letih dan  
Lesu



Gangguan  
Pernafasan



Virus ini menyebabkan  
timbulnya Pneumonia yaitu  
infeksi atau peradangan  
akut di jaringan paru-paru

## Gejala tersebut ditandai dengan Riwayat sebagai berikut

- Melakukan perjalanan ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19 pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala
- Kontak dengan orang yang memiliki riwayat perjalanan pada 14 hari terakhir ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19
- Kontak erat dengan orang-orang yang berasal dari negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19
- Bekerja atau mengunjungi fasilitas kesehatan yang berhubungan dengan pasien yang terkonfirmasi Covid-19
- Riwayat kontak erat (minimal 15 menit dengan jarak kurang dari 2 meter) dengan pasien terkonfirmasi Covid-19



# BAGAIMANA PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19?



Hindari Keramaian



Gunakan Masker



Cuci Tangan Pakai Sabun



Rutin Disinfeksi



Menjaga Jarak



Tinggal Di Rumah



Perbaiki Nutrisi dan Imunitas

## APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA TERDAPAT GEJALA COVID-19?

**1** Jika gejala ringan, maka lakukan isolasi mandiri selama 2 minggu

**2** Jika tanpa gejala namun ada riwayat paparan, maka lakukan karantina mandiri selama 2 minggu sambil memonitoring jika ada muncul gejala



**3** Jika muncul gejala berat seperti: sesak nafas semakin parah, bibir dan kulit menjadi kebiruan (merupakan tanda hipoksia, dimana tubuh kekurangan oksigen), menjadi lebih bingung (sangat sering terjadi pada orang tua), **Segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat**  
Gejala-gejala ini termasuk *emergency warning signs*.

PUNYA KELUHAN TERKAIT GEJALA COVID-19? HUBUNGI :

**CALL CENTER**  
UPTD PUSKESMAS TAKALALA  
**0853-4245-2007**

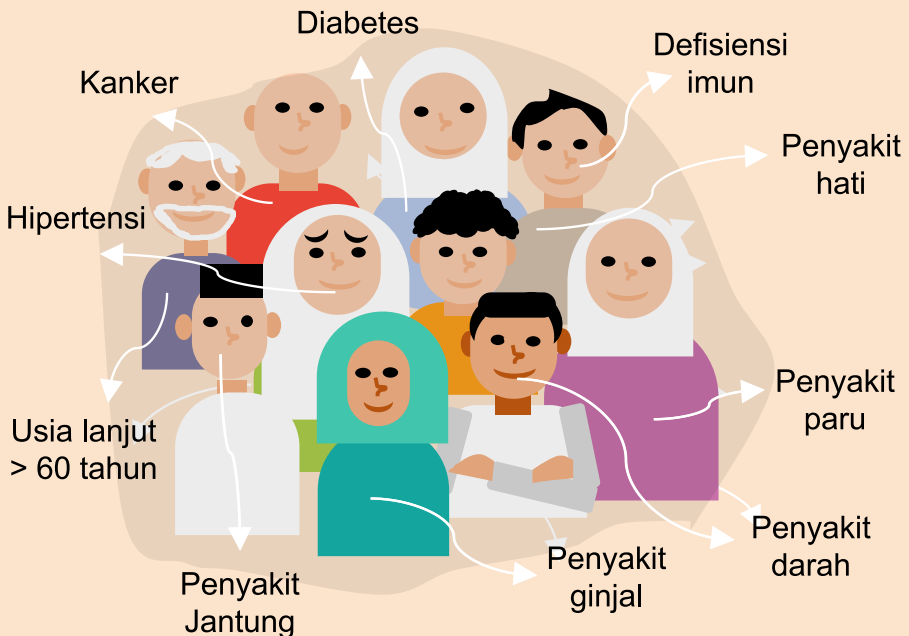
**CORONA VIRUS**



Seperti infeksi virus lain, Covid-19 adalah *self limiting disease* atau dapat sembuh sendiri. Jika gejala ringan dan sistem imun baik, tidak perlu ke rumah sakit, cukup istirahat di rumah disertai makan dan minum memadai

# SIAPA SAJA YANG BISA TERTULAR COVID-19?

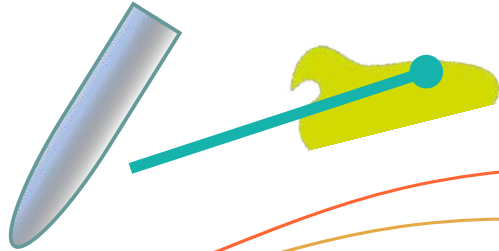
- Siapapun bisa tertular virus Corona.
- Ada kelompok yang lebih rentan terinfeksi virus dan lebih mudah tertular virus Corona atau lebih berisiko mengalami gejala yang berat bila terinfeksi virus Corona. Kelompok tersebut yaitu:



## APA SAJA PEMERIKSAAN COVID-19?

Pemeriksaan COVID-19 saat ini ada 3 pemeriksaan yaitu:

- Rapid Tes Antibodi.
- Swab Antigen (Rapid Tes Antigen).
- Swab PCR.



## APAKAH ADA VAKSIN UNTUK COVID-19?

Saat ini sudah ada vaksin yang berguna untuk melindungi diri dari penyakit COVID-19.



## APA YANG HARUS ANDA LAKUKAN JIKA HASIL RAPID TES COVID-19 **NEGATIF**?



Jika hasil Rapid Tes Antibody/Antigen Anda **NEGATIF**

1

Maka Anda diharapkan tetap berada di rumah dan melakukan physical distancing

2

Lakukan tes ulang 7-10 hari kemudian



3

Bila Anda memerlukan konsultasi dapat menghubungi layanan digital health (SehatPedia, Halodoc, Alodokter, KlikDokter, doktersehat, ProSehat, SehatQ, Docquity, Good Doctor dll).

## APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA **POSITIF** COVID-19?

1

Jika hasil tes  
COVID-19 **POSITIF**

Bila tidak ada gejala (demam, batuk, suara serak dan sesak) maka Anda harus di rumah dan melakukan isolasi mandiri dan hubungi layanan digital health



2

Bila muncul gejala (demam, batuk, suara serak dan sesak nafas) yang memberat hubungi puskesmas setempat untuk pemeriksaan lebih lanjut



3

Bila Anda memerlukan konsultasi dapat menghubungi layanan digital health (SehatPedia, Halodoc, Alodokter, KlikDokter, doktersehat, ProSehat, SehatQ, Docquity, Good Doctor dll).



# JIKA TERKONFIRMASI POSITIF & PROTOKOL ISOLASI MANDIRI

## Mengapa harus melakukan isolasi/karantina?

Untuk menjaga supaya orang-orang di sekitar kita tidak tertular dan memudahkan petugas kesehatan untuk memantau kesehatan orang yang dikarantina/isolasi.

## Apa yang perlu lakukan agar tidak terkena COVID-19?

Patuhi prinsip 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan), jaga kesehatan dengan makan yang bergizi, dan olahraga teratur.

## TABEL KEGIATAN ISOLASI MANDIRI

**Nama** :  
**Tanggal Lahir** :  
**Alamat** :  
**Tanggal Isolasi Mandiri** :

HARI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Keluhan										
Obat yang dikonsumsi										
Olahraga										
Kamar Terpisah										
Gunakan peralatan makan terpisah										
Gunakan peralatan mandi terpisah										
Pakai Masker										
Rajin Cuci Tangan										
Jaga Jarak dengan anggota keluarga										
Konsumsi makanan sehat										
Minum Air Putih secukupnya										
Ventilasi yang baik										
Berjemur										
Istirahat ; cukup										



# KARTU ISOLASI MANDIRI

BAGI PASIEN TERKONFIRMASI (+) COVID-19  
TANPA GEJALA ATAU DENGAN GEJALA RINGAN



## PERSIAPAN

- **Perlengkapan pribadi (pakaian, alat kebersihan, dll)**
- **Perlengkapan ibadah**
- **Obat-obatan pribadi**
- **Perlengkapan lainnya yang dianggap perlu untuk mengisi kegiatan selama masa isolasi mandiri seperti handphone, laptop, buku, makanan ringan, alat olahraga, dll**
- **Memasang pengumuman "SEDANG MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI" pada pintu atau tempat yang mudah terlihat**

## LAKUKAN !!! (1)

- Tetap tinggal di rumah selama masa isolasi mandiri
- Selalu melaksanakan 3M (Mencuci tangan dengan sabun, Memakai masker dengan benar, Menjaga jarak dengan anggota keluar lain minimal 1,5-2 meter) 3.
- Menggunakan kamar mandi terpisah
- Berjemur antara jam 7-9 pagi selama 15 menit setiap hari
- Olahraga ringan selama 15 menit setiap hari
- Beribadah dan berdoa
- Melakukan hobi yang disenangi selama masa isolasi mandiri

## LAKUKAN !!! (2)

- Pola makan teratur 3x sehari
- Pola tidur cukup dan teratur (7-8 jam sehari)
- Makan sayur dan buah rutin
- Minum obat sesuai resep dokter
- Minum vitamin C,B,E dan Zinc setiap hari
- Minum air putih 1,5-2 liter setiap hari
- Mengukur suhu badan setiap pagi dan sore hari
- Mengukur saturasi oksigen setiap pagi dan sore hari
- Memantau gejala yang dirasakan dan melaporkan ke puskesmas/klinik secara berkala

## LAKUKAN !!! (3)

- Berkomunikasi dengan anggota keluarga lain secara online atau dengan memakai masker + menjaga jarak
- Mencuci alat makan sendiri/terpisah
- Mencuci baju sendiri/terpisah
- Mengganti seprei secara berkala dan dicuci terpisah
- Membersihkan kamar dan area yg sering disentuh dengan desinfektan (misal: gagang pintu, dll)
- Membuka jendela kamar setiap hari
- Memperhatikan ventilasi, udara dan cahaya di dalam kamar pasien
- Kamar mandi terpisah dan peralatan mandi sendiri

## **JANGAN LAKUKAN !!!**

- **Makan bersama dengan anggota keluarga/orang lain dalam satu meja**
- **Berkumpul Bersama anggota keluarga lain**
- **Menggunakan perangkat/gadget bergantian dengan anggota keluarga/orang lain**
- **Keluar dari kamar/rumah kecuali dalam kondisi mendesak atau harus kontrol ke fasilitas kesehatan (RS/puskesmas/klinik)**



## JADWAL SWAB ULANG

### **Pasien tanpa gejala klinis**

- > Setelah hari ke 10 isolasi mandiri (H10)  
(Tidak Wajib)

### **Pasien dengan gejala klinis**

- > Setelah hari ke 10 isolasi mandiri ditambah  
3 hari setelah bebas gejala klinis (H10+3)

Waspada! Gejala dan Tanda Bahaya Berikut !!!

1. Demam tinggi  $\geq 39^{\circ}\text{C}$
2. Batuk berdarah
3. Sesak nafas
4. Nyeri dada/rasa tertekan pada dada
5. Saturasi oksigen  $\leq 95\%$

Segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat atau kontak nomor hotline/call center UPTD PUSKESMAS TAKALALA 0853-4245-2007 (Via WA)

NO. HP PENDAMPING ISOLASI MANDIRI :

# DIET PENYAKIT INFEKSI COVID-19



## DIET PENYAKIT INFEKSI

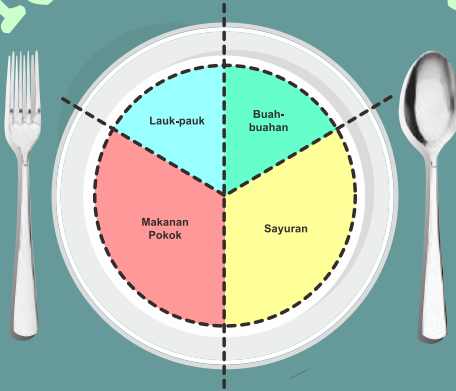
Penyakit infeksi adalah masalah kesehatan, salah satu penyebabnya adalah virus yang menyerang tubuh. Demam merupakan tanda dan gejala penyakit infeksi yaitu naiknya suhu tubuh  $>37^{\circ}\text{C}$ , kebutuhan zat gizi energi akan meningkatkan 13% pada saat setiap kenaikan suhu  $1^{\circ}\text{C}$ .

Gejala infeksi selain suhu tubuh yang meningkat dapat disertai sakit kepala, sakit sendi, diare, batuk, sesak nafas, tidak nafsu makan, sehingga mengurangi asupan makanan atau zat gizi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memperkenalkan metode makan baru dengan gizi seimbang yaitu "Isi Piringku". Isi Piringku menekankan pada berapa banyak porsi makanan yang ideal, menggunakan perumpamaan sajian dalam satu piring.



## Isi Piringku



Cuci tangan pakai sabun



Minum air 8 gelas sehari



Aktivitas Fisik 30 Menit per Hari

### ISI PIRINGKU sekali makan (contoh: makan siang ± 700 kalori)

#### 1. Makanan Pokok → Nasi dan Penukarnya

150 gr Nasi = 3 centong nasi  
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)  
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)

#### 2. Lauk Pauk

a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)  
 = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)  
 = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)

b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

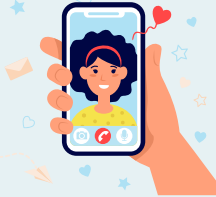
#### 3. Sayuran = 150 gr = 1 mangkok sedang

#### 4. Buah

150 gr pepaya = 2 potong sedang  
 = 2 buah jeruk sedang (110 gr)  
 = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)



## MENGATASI STRES SELAMA WABAH COVID-19



Wajar jika kita merasa sedih, stres, bingung, takut atau marah ketika terjadi krisis.

Berbicara dengan orang yang Anda percayai dapat membantu dalam keadaan ini. Hubungi teman dan keluarga Anda.

Jika Anda harus tetap tinggal di rumah, jaga gaya hidup sehat termasuk pola makan, tidur, olahraga yang baik dan hubungan sosial dengan orang-orang terkasih di rumah dan melalui komunikasi elektronik dengan anggota keluarga dan teman-teman di luar.



Jangan merokok, minum alkohol atau menggunakan obat-obatan lain untuk mengatasi perasaan Anda.

Jika sudah merasa tidak sanggup, hubungilah tenaga kesehatan atau konselor. Buatlah rencana, petugas mana yang dituju dan bagaimana cara mencari pertolongan kesehatan fisik dan jiwa jika diperlukan.

Dapatkan fakta yang tepat. Cari informasi yang akan membantu Anda menentukan secara akurat risiko yang dihadapi sehingga Anda dapat melakukan pencegahan yang sesuai. Cari sumber yang dapat dipercaya seperti situs web WHO atau Dinas Kesehatan setempat dan Kemenkes.



Keluarga dan Anda dapat mengurangi rasa takut dan resah dengan cara mengurangi atau mendengarkan laporan media yang tidak mengancam bagi Anda.

Gunakan cara-cara yang telah membantu Anda menangani kesulitan-kesulitan hidup sebelumnya dan gunakan cara-cara tersebut untuk membantu mengelola emosi Anda dalam situasi sulit menghadapi kejadian wabah saat ini.



## HINDARI STRES DAN TETAP OPTIMIS

dengan melakukan aktifitas sehari-hari  
dan tetap menjaga jarak

Pembatasan sosial dapat saja membuat bosan, murung, kurang bersemangat, cemas, dan rindu keluar rumah bertemu orang lain. Beberapa langkah mudah yang dapat dilakukan:

Lakukan aktifitas fisik seperti membersihkan rumah, seperti menyapu, mengepel mencuci, dll

Lakukan hobi di dalam rumah misalnya membaca, masak, mendengarkan radio/menonton TV

Makan makanan bergizi seimbang, minum air cukup, dan menghindari rokok

Buka jendela rumah, usahakan dapat sinar matahari

Berjalan-jalan di taman rumah dan tetap jaga jarak 1-2 meter dari yang lain

Berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau lewat media sosial



# TIPS MENGATASI STRES dengan Sehat



## Meminta bantuan

Kita tidak harus menghadapi segala sesuatu sendiri. Berbicara dengan orang yang kita percaya dan mencari pendengar yang baik. Kita dapat mendiskusikan apa masalah yang membuat stres atau mendapatkan manfaat dari percakapan yang baik.

## “Makanan menu sehat dan gizi seimbang”

Tubuh membutuhkan gizi (energi) yang baik untuk mengatasi stres.



## “Bernafas dengan pelan dan panjang”

Tindakan sederhana ini dapat menurunkan tingkat kecemasan Anda.



# TIPS MENGATASI STRES dengan Sehat



“ Kerjakan tugas sekolah atau pekerjaan rumah secara teratur dan jangan ditunda sehingga tidak menumpuk ”

“ Kenali kemampuan diri kita untuk mengerjakan pekerjaan sekolah, misal membatasi kegiatan ekstrakurikuler. ”



“ Cobalah untuk tidak khawatir tentang hal-hal yang tidak bisa dikendalikan, atau bahkan tidak mungkin terjadi ”

“Maafkanlah diri sendiri dan orang lain. Rasa bersalah yang berlebihan atau dendam dapat meningkatkan stres.”



## TIPS MENGATASI STRES dengan Sehat



### Tidur cukup

Istirahat dengan baik akan membuat tubuh dan pikiran segar kembali saat bangun.

### Olahraga secara teratur

Minimal 15 menit sehari, hal ini menghasilkan zat kimiawi dalam tubuh yang disebut "endorfin" yang membuat kita merasa lebih rileks.



### Luangkan waktu untuk bersantai

Luangkan waktu untuk istirahat saat mengerjakan pekerjaan atau pelajaran yang sulit. Lakukan sesuatu yang dapat dinikmati, misal berjalan-jalan di luar, mendengarkan musik, berlatih yoga, dan bermain dengan hewan peliharaan.



# HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT

Emosi positif dan kualitas kesehatan yang baik sebenarnya saling terkait. Ini karena tubuh dan pikiran saling terhubung. Perasaan positif terhadap hidup memberi efek kesehatan yang lebih baik.



## Meredakan Respon Stres

Rasa Gembira menekan energi negatif sehingga meningkatkan energi positif dalam membantu mengurangi gejala stres

## Mengurangi Rasa Sakit

Tertawa mampu menekan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk melawan rasa sakit

## Daya Tahan Tubuh Meningkat

Selalu berfikir positif menekan pikiran yang bersifat negatif sehingga pertahanan tubuh tidak lemah, maka tertawalah

## Menstimulasi Organ Tubuh

Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita

## Suasana Hati yang Baik

Kunci keberhasilan hidup diawali dengan senyum yang tulus dari dalam hati

## JANGAN ADA STIGMA CORONA !!



### Misalnya...

- Berpandangan buruk kepada pasien positif COVID-19, menyalahkan mereka sehingga bisa tertular.
- Menjauhi hingga mengusir pasien positif COVID-19, keluarganya, dan tenaga Kesehatan dari lingkungan sosial.
- Menolak pemakaman jenazah pasien positif COVID-19



## LAWAN STIGMA NEGATIF!



Sebarkan informasi akurat, bantah berita palsu/hoaks

Beri dukungan semangat bantuan, dan apresiasi kepada pasien COVID-19 dan para tenaga Kesehatan.



Jangan hanya menyebarkan berita negatif, tetapi juga berita positif seperti jumlah pasien sembuh, program bantuan, dll.



## TIDAK PERLU MENOLAK JENAZAH COVID-19

- Penanganan jenazah COVID-19 telah melalui protokol khusus jenazah dibungkus berlapis yang telah didekontaminasi. Sebelum dikubur, jenazah telah disucikan tayamum dan disholatkan sehingga aman tersterilisasi dan tidak akan menularkan.
- Pemakaman jenazah COVID-19 dilakukan oleh petugas terlatih. Petugas pemakaman sudah dilatih secara khusus terkait protokol pemakaman jenazah COVID-19 sehingga prosesnya pun cepat. Petugas juga wajib menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) berupa pakaian khusus dan masker 95.
- Virus tidak bisa menyebar lingkungan pemakaman. Virus corona tidak bisa mencemari tanah atau sumber air disekitarnya, apalagi dari lokasi pemakaman ke pemukiman warga, karena virus ini tidak dapat bertahan lama di luar tubuh manusia.

**Ayo Bersama Para Pahlawan Tenaga Kesehatan dan Seluruh Elemen Lapisan Masyarakat sebagai Garda Terdepan Memutuskan Mata Rantai COVID-19**

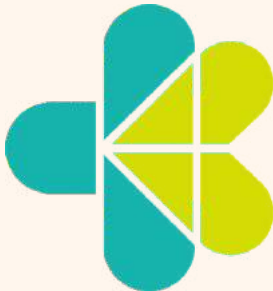


**TERIMA KASIH  
TENAGA KESEHATAN INDONESIA**

## REFERENSI



**World Health  
Organization**



**KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA**



Buku Saku

# PEDISMAN

*Pedoman Isolasi Mandiri*

