



MODUL

Penerapan Protokol Kesehatan Dalam Masa PPKM Mikro Di Lingkungan RT/RW



TIM PENYUSUN

Dewi Rokhmah

Jamilatul Wahida

Rahayu Sri Pujiati

Septy Handayani

Nurul Ulya Luthfiyana

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS JEMBER

2021

PRAKATA

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah S.W.T atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga dapat terselesaikanya modul yang berjudul “Penerapan Protokol Kesehatan Dalam Masa PPKM Mikro di Lingkungan RT/RW”. Adapun isi dari modul ini adalah pemberian penyuluhan mengenai pencegahan penularan COVID-19 melalui protokol kesehatan 5M.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing, Ibu Rahayu Sri Pujiati, S.KM., M.Kes., Ibu Nurul Ulya Luthfiyana, S.ST., M.K.M., dan Ibu Septy Handayani, S.TP., M.Sc. yang turut membantu dalam pembuatan modul ini, anggota kelompok 4, Kepala Desa Juglangan yang telah memberikan izin untuk melakukan Pengalaman Belajar Lapang (PBL) di RT 03 RW 02 Dusun Wringin Desa Juglangan, Ketua RT, Kader Kesehatan, dan masyarakat RT 03 RW 02 Dusun Wringin Desa Juglangan.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun modul ini penulis masih banyak kekurangan. Mengingat keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan modul sangat penulis harapkan guna penyusunan modul yang lebih baik. Semoga modul ini bermanfaat dan menambah pengetahuan dari pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
TIM PENYUSUN.....	ii
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
LATAR BELAKANG	2
TUJUAN.....	4
SASARAN	4
BAB 2. PERAN FASILITATOR	5
TUGAS FASILITATOR	6
TUGAS DAN WEWENANG FASILITATOR.....	6
KEMAMPUAN FASILITATOR	6
KIAT DALAM MEMFASILITASI KELOMPOK DISKUSI.....	8
BOLEH DAN TIDAK BOLEH DILAKUKAN FASILITATOR	9
BAB 3. MODUL 1 : MENGENAL COVID-19.....	10
GAMBARAN UMUM	11
ETIOLOGI	12
PENULARAN.....	13
MANIFESTASI KLINIS.....	14
BAB 4. MODUL 2 : PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN 5M.....	15
MEMAKAI MASKER.....	16
MENCUCI TANGAN	18
MENJAGA JARAK	19
MENGHINDARI KERUMUNAN.....	20
MENGURANGI MOBILITAS.....	21
BAB 5. MODUL 3 : PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH (IMUN) DALAM MASA PANDEMI COVID-19	22
MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG	23
MELAKUKAN OLAHRAGA ATAUPUN AKTIVITAS FISIK	23
TERPAPAR SINAR MATAHARI YANG CUKUP	24
BERPERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)	24

BAB 6. MODUL 4 : VAKSINASI.....	25
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	31



BAB

1

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan COVID19 jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada dua jenis COVID-19 yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari (Kemenkes RI, 2020; Lu et al., 2020). Namun, beberapa kasus telah berkembang menjadi komplikasi yang berat seperti kegagalan organ, syok septik, edema paru, pneumonia berat, dan sindrom pernafasan akut (Chen et al., 2020).

Berkaitan dengan kebijakan penanggulangan wabah penyakit menular, Indonesia telah memiliki Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular, Penyakit Menular, dan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1501/Menkes/Per/X/2010 tentang Jenis Penyakit Menular Tertentu Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangan. Untuk itu dalam rangka upaya penanggulangan dini wabah COVID19, Menteri Kesehatan telah mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) sebagai Jenis Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya. Penetapan didasari oleh pertimbangan bahwa Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) telah dinyatakan WHO sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD)/*Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC).

Dilihat dari situasi penyebaran COVID-19 yang sudah hampir menjangkau seluruh wilayah provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian semakin meningkat dan berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia, Pemerintah Indonesia telah menetapkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19). Keputusan Presiden tersebut menetapkan COVID-19 sebagai jenis penyakit yang menimbulkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat (KKM) dan menetapkan KKM COVID-19 di Indonesia yang wajib dilakukan upaya penanggulangan sesuai ketentuan

peraturan perundang-undangan. Selain itu, atas pertimbangan penyebaran COVID-19 berdampak pada meningkatnya jumlah korban dan kerugian harta benda, meluasnya cakupan wilayah terdampak, serta menimbulkan implikasi pada aspek sosial ekonomi yang luas di Indonesia, telah dikeluarkan juga Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional.

Penanggulangan KKM dilakukan melalui penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan baik di pintu masuk maupun di wilayah. Dalam penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan di wilayah, setelah dilakukan kajian yang cukup komprehensif Indonesia mengambil kebijakan untuk melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang pada prinsipnya dilaksanakan untuk menekan penyebaran COVID19 semakin meluas, didasarkan pada pertimbangan epidemiologis, besarnya ancaman, efektifitas, dukungan sumber daya, teknis operasional, pertimbangan politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan. Pengaturan PSBB ditetapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19), dan secara teknis dijabarkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19).

Selain itu, pemerintah juga menerapkan kebijakan-kebijakan dalam penceahan dan penanggulangan COVID-19 sejak merebaknya pandemi. Kebijakan seperti pembentukan Gugus Tugas Percepatan Penangan COVID-19, menggalakkan penerapan protokol kesehatan, Kebijakan (Pembatasan Sosial Berskala Besar) PSBB yang diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penangan COVID-19, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Mikro, hingga Vaksinasi COVID-19.

PPKM Mikro pertama kali diberlakukan sejak tanggal 9-22 Februari 2021 setelah dikeluarkannya Intruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 03 Tahun 2021 Tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Berbasis Mikro Dan Pembentukan Posko Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 Di Tingkat Desa Dan Kelurahan Untuk Pengendalian Penyebaran *Corona Virus Disease* 2019. Kebijakan ini terus diperpanjang hingga perpanjangan keenam dengan dikeluarkannya Keputusan Gubernur Jawa Timur Nomor 188/264/KPTS/013/2021 Tentang Perpanjangan Keenam Pemberlakuan

Pembatasan Kegiatan Masyarakat Berbasis Mikro Dan Mengoptimalkan Posko Penanganan *Corona Virus Disease 2019* Di Tingkat Desa Dan Kelurahan Untuk Pengendalian Penyebaran *Corona Virus Disease 2019* Di Provinsi Jawa Timur.

Penyakit COVID-19 telah menyebabkan krisis kesehatan global yang berdampak besar pada cara pandang orang memahami dunia dan kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah untuk pencegahan juga telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi kasus penyebaran COVID-19 seperti mensosialisasikan protokol kesehatan 5M yaitu penerapan memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas. Selain protokol kesehatan 5M, pencegahan dari penularan COVID19 bisa dengan cara mengkonsumsi multivitamin dan gizi yang seimbang untuk menjaga daya tahan tubuh.

Saat ini, masyarakat masih belum sepenuhnya mematuhi himbauan pemerintah untuk menjalankan protokol kesehatan 5M dalam pencegahan penyebaran COVID-19. Terutama beberapa masyarakat di RT 03 RW 02 Dusun Wringin Desa Juglangan masih banyak yang belum mengetahui dan kurang memperdulikan protokol kesehatan 5M dan menjaga daya tahan tubuh sehingga diperlukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan 5M dan multivitamin di masa pandemi COVID-19.

TUJUAN

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan penyebaran COVID-19 melalui penerapan Protokol Kesehatan 5M
2. Masyarakat RT 03 RW 02 Dusun Wringin Desa Juglangan dapat mematuhi Protokol Kesehatan 5M
3. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya menjaga imunitas tubuh terutama di masa pandemi

SASARAN

1. Masyarakat RT 03 RW 02 Dusun Wringin Desa Juglangan
2. Kader Kesehatan
3. Ketua RT dan Tokoh Masyarakat
4. Masyarakat luas pada umumnya

BAB

2

PERAN FASILITATOR

TUGAS FASILITATOR

Fasilitator adalah seseorang yang membantu sekelompok orang memahami tujuan bersama mereka dan membantu mereka membuat rencana guna mencapai tujuan tersebut tanpa mengambil posisi tertentu dalam diskusi. Fasilitator memberikan sebagian besar waktunya untuk berdiskusi dengan peserta, secara perorangan maupun dalam suatu kelompok kecil. Sebagai seorang fasilitator, harus menguasai materi yang diajarkan. Tugas fasilitator adalah memberikan penjelasan, melakukan demonstrasi, menjawab pertanyaan, berdiskusi dengan peserta, menyelenggarakan permainan peran, menyelenggarakan permainan penjasainamika kelompok, dan secara umum memberikan bantuan yang dibutuhkan peserta untuk dapat menyelesaikan pelatihan dengan baik.

TUGAS DAN WEWENANG FASILITATOR

1. Menata acara belajar, menyiapkan materi, dan penyajian materi sesuai dengan bidangnya.
2. Menata situasi proses belajar.
3. Mengintensifkan kerjasama dan komunikasi antar anggota kelompok.
4. Mengarahkan acara belajar dan menilai bahan belajar sesuai dengan modul.
5. Mengadakan bimbingan pada diskusi kelompok, memberikan umpan balik/feedback kepada anggota kelompok.
6. Apabila dalam diskusi terdapat pembicaraan yang keluar jalur, Fasilitator juga bertugas sebagai mediator/penengah untuk mengembalikan topic pembicaraan ke jalur yang benar.
7. Merumuskan kegiatan² dan hasil² kegiatan peserta.
8. Mengadakan evaluasi terhadap peserta dan proses pelatihan.

KEMAMPUAN FASILITATOR

1. Pribadi dengan Keberanian Besar

Tidak mudah menjadi takut atau terintimidasi. Para fasilitator adalah orang-orang yang punya karismatik yang kuat dengan cara mereka masing-masing, yang dalam beberapa kasus adalah kekuatan yang tenang dan bersahaja.

2. Tenang dan Percaya Diri

Kadang merupakan seorang introvert, sehingga dapat menjadi sangat tenang. tetapi tetap saja kecenderungan ekstrovert ketika seorang fasilitator berada di depan kelompok besar ketika kehadiran fisik diperlukan.

3. Pengambil risiko

Para fasilitator merupakan pengambil risiko. Di saat yang tepat, mereka akan membuat intervensi yang orang lain tidak akan melakukannya, tapi yang akan mengubah pertemuan hasil menjadi lebih baik. Risiko ini tidak akan meninggalkan luka atau sakit dianggap ini sehingga ini adalah risiko yang terukur.

4. Berpikir cepat

Faktor kunci dalam pengambilan risiko dan dalam banyak aspek teknik para fasilitator berasal dari fakta bahwa bukan hanya lebih mampu daripada yang lain, juga mampu berpikir cepat dan cerdas, waspada secara mental dan dapat berpikir pada berbagai tingkatan sekaligus.

5. Keterampilan Memahami Orang Lain

Mereka mengerti apa yang membuat orang agar tetap fokus dan terus terlibat dalam proses, serta bagaimana menangani berbagai macam tipe kepribadian peserta.

6. Fokus yang luar biasa

Memiliki fokus yang sangat baik, untuk memastikan berjalannya proses fasilitasi serta capaian yang diinginkan didapat. Selalu fokus untuk memastikan proses dan capaian muatan pertemuan/lokakarya, juga fokus kepada apa yang disampaikan oleh masing-masing peserta pertemuan, serta gerak dan tingkah laku peserta saat proses berjalan, sehingga fasilitator dapat mengetahui tanda-tanda adanya masalah/gangguan yang dapat menjadikan proses fasilitasi terhambat, yang kemudian fasilitator dapat dengan segera melakukan adaptasi proses agar pencapaian muatan tetap bisa dicapai.

7. Kecerdasan Emosional

Kemampuan untuk mengendalikan dan bekerja dengan emosi sendiri dan emosi orang lain. Kedua sisi ini tampaknya menjadi signifikan bagi seorang fasilitator. Mampu mengontrol diri agar dapat “mengarahkan” kelompok bekerja sehingga tercapai tujuan.

8. Integritas dan Kejujuran

Tanpa ini fasilitator tidak akan dapat membangun kepercayaan yang diperlukan dan dukungan dari peserta pertemuan mereka.

9. Penanganan informasi

Memiliki seperangkat keterampilan organisasi yang tidak biasa dalam individu. Keterampilan ini melibatkan kemampuan untuk sintesis, agregat dan mengintegrasikan informasi dan data, kadang tanpa persiapan atau waktu. Mereka juga memiliki kemampuan untuk menarik metafora, model mental dan diagram baik dari memori atau dengan langsung “menciptakan” saat di tempat fasilitasi.

KIAT DALAM MEMFASILITASI KELOMPOK DISKUSI

1. Ciptakan suasana yang nyaman dalam ruangan

Siapkan ruangan pertemuan dengan baik (pengaturan tempat duduk, kondisi papan tulis, pengaturan suhu ruangan, dll) dan siapkan segala perlengkapan alat tulis yang diperlukan sudah tersedia dalam ruangan.

2. Siapkan Tema

Saat mulai pertemuan, ingatkan peserta untuk memahami tema dan tujuan pertemuan. Bantu peserta untuk “hadir” secara fisik dan mental. Siapkan konteks pertemuan dengan menyatakan dengan jelas mengenai tujuan pertemuan, mengapa pertemuan tersebut penting dilakukan, apa yang akan dilakukan dan berapa lama waktu yang diperlukan.

3. Berikan instruksi dan penjelasan dengan jelas dan singkat

Tugas fasilitator adalah membuat kelompok berinteraksi dan bekerja bersama untuk mencapai tujuan pertemuan, dan sebagian caranya adalah memberikan instruksi untuk melaksanakan kegiatan tertentu, lakukan dengan jelas dan singkat lalu biarkan peserta untuk melakukannya. Yang perlu diperhatikan ada kelompok-kelompok yang banyak sekali bertanya sebelum dimulai, terkadang berguna dan bermanfaat, tetapi kebanyakan adalah cara untuk menghindari agar proses/kegiatan tertentu dapat dihindari untuk dilakukan. Jadi pastikan bahwa instruksi anda adalah sesuatu yang memang harus dilakukan untuk dapat mencapai tujuan/hasil yang ingin dicapai.

4. Pastikan Kelompok-Kelompok Bekerja

Sebelum kelompok-kelompok diskusi dibentuk, anda dapat meminta kelompok memilih ketua kelompok. Ketua kelompok akan berperan penting untuk membantu fasilitator memastikan bahwa capaian diskusi/pertemuan dan keputusan kelompok tercapai. Juga memastikan bahwa kelompok bekerja bersama untuk dapat menyelesaikan dan melaksanakan kegiatan yang dilakukan kelompok.

5. Selesai Tepat Waktu

Sebagai fasilitator kita tidak dapat mengontrol waktu kedatangan peserta, yang dapat dilakukan adalah waktu pertemuan berakhir. Untuk menghargai peserta yang datang tepat waktu dan waktu yang terbatas bagi semua orang, maka waktu pertemuan harus berakhir sesuai dengan yang ditentukan. Sehingga yang paling penting dilakukan oleh fasilitator adalah melakukan adaptasi/perubahan proses fasilitasi sehingga dapat berakhir tepat waktu.

BOLEH DAN TIDAK BOLEH DILAKUKAN FASILITATOR

Yang boleh dilakukan oleh Fasilitator	Yang tidak boleh dilakukan oleh Fasilitator
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fokus seluruh “energy” untuk tugas ✓ Mengusulkan metode-metode dan cara-cara untuk menyelesaikan tugas-tugas peserta ✓ Memastikan keseimbangan peserta ✓ Membantu mengembangkan solusi ✓ Membantu proses diskusi dengan menggunakan metode pemecahan masalah ✓ Memandu diskusi ✓ Menggunakan pertanyaan yang tepat ✓ Mendorong komunikasi dua arah ✓ Beradaptasi dengan ruangan dan peserta. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Hindari menunjukkan ekspresi wajah atau memberi komentar yang dapat menyebabkan peserta merasa malu ✗ Hindari bertindak terlalu banyak sebagai <i>showman</i> dan berbicara terlalu banyak ✗ Jangan merendahkan peserta ✗ Membiarkan komunikasi satu arah ✗ Membiarkan dominasi seseorang atau kelompok ✗ Jangan malu-malu, gugup, atau cemas tentang apa yang harus dikatakan.

BAB

3

**MODUL 1:
MENGENAL COVID-19**

GAMBARAN UMUM

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru. Penyakit ini diawali dengan munculnya kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 (Li et al., 2020). Berdasarkan hasil penyelidikan epidemiologi, kasus tersebut diduga berhubungan dengan Pasar Seafood di Wuhan. Pada tanggal 7 Januari 2020, Pemerintah China kemudian mengumumkan bahwa penyebab kasus tersebut adalah *Coronavirus* jenis baru yang kemudian diberi nama SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*). Virus ini berasal dari famili yang sama dengan virus penyebab SARS dan MERS. Meskipun berasal dari famili yang sama, namun SARS-CoV-2 lebih menular dibandingkan dengan SARS-CoV dan MERS-CoV (CDC China, 2020). Proses penularan yang cepat membuat WHO menetapkan COVID-19 sebagai KKMMD/PHEIC pada tanggal 30 Januari 2020. Angka kematian kasar bervariasi tergantung negara dan tergantung pada populasi yang terpengaruh, perkembangan wabahnya di suatu negara, dan ketersediaan pemeriksaan laboratorium.

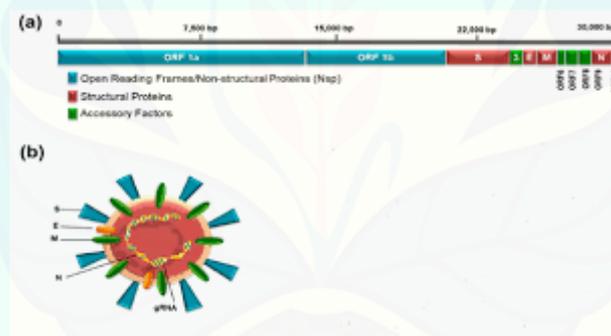
Indonesia melaporkan kasus pertama COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020 dan jumlahnya terus bertambah hingga sekarang. Sampai dengan tanggal 17 Agustus 2021 Kementerian Kesehatan melaporkan 20,741 kasus konfirmasi COVID-19 1,180 kasus meninggal (CFR 5,7%) yang tersebar di 34 provinsi dengan akumulasi kasus positif sebanyak 3,892,479 kasus. Sebanyak 51,3% kasus terjadi pada laki-laki. Kasus paling banyak terjadi pada rentang usia 31-45 tahun dan paling sedikit terjadi pada usia 0-5 tahun. Angka kematian tertinggi ditemukan pada pasien dengan usia ≥ 60 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh CDC China, diketahui bahwa kasus paling banyak terjadi pada pria (51,4%) dan terjadi pada usia 30-79 tahun dan paling sedikit terjadi pada usia <10 tahun (1%). Sebanyak 81% kasus merupakan kasus yang ringan, 14% parah, dan 5% kritis (Wu Z dan McGoogan JM, 2020). Orang dengan usia lanjut atau yang memiliki penyakit bawaan diketahui lebih berisiko untuk mengalami penyakit yang lebih parah. Usia lanjut juga diduga berhubungan dengan tingkat kematian. CDC China melaporkan bahwa CFR pada pasien dengan usia ≥ 80 tahun adalah 14,8%, sementara CFR keseluruhan hanya 2,3%. Hal yang sama juga ditemukan pada penelitian di Italia, di mana CFR pada usia ≥ 80 tahun adalah 20,2%, sementara CFR keseluruhan adalah 7,2% (Onder et al., 2020). Tingkat kematian juga dipengaruhi oleh adanya penyakit bawaan pada pasien. Tingkat 10,5% ditemukan pada pasien dengan penyakit

kardiovaskular, 7,3% pada pasien dengan diabetes, 6,3% pada pasien dengan penyakit pernapasan kronis, 6% pada pasien dengan hipertensi, dan 5,6% pada pasien dengan kanker.

ETIOLOGI

Penyebab COVID-19 adalah virus yang tergolong dalam *family coronavirus*. Coronavirus merupakan virus RNA *strain* tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. Terdapat 4 struktur protein utama pada *Coronavirus* yaitu: protein N (nukleokapsid), glikoprotein M (membran), glikoprotein spike S (spike), protein E (selubung). *Coronavirus* tergolong ordo Nidovirales, keluarga Coronaviridae. *Coronavirus* ini dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Terdapat 4 genus yaitu *alphacoronavirus*, *betacoronavirus*, *gammacoronavirus*, dan *deltacoronavirus*. Sebelum adanya COVID-19, ada 6 jenis *coronavirus* yang dapat menginfeksi manusia, yaitu HCoV-229E (*alphacoronavirus*), HCoV-OC43 (*betacoronavirus*), HCoV-NL63 (*alphacoronavirus*), HCoV-HKU1 (*betacoronavirus*), SARS-CoV (*betacoronavirus*), dan MERS-CoV (*betacoronavirus*).



Sumber: (Minggu et al., 2021)

Gambar. SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*)

Coronavirus yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus *betacoronavirus*, umumnya berbentuk bundar dengan beberapa pleomorfik, dan berdiameter 60-140 nm. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan *coronavirus* yang menyebabkan wabah SARS pada 2002-2004 silam, yaitu Sarbecovirus. Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV)* memberikan nama penyebab COVID-19 sebagai SARS-CoV-2.

Belum dipastikan berapa lama virus penyebab COVID-19 bertahan di atas permukaan, tetapi perilaku virus ini menyerupai jenis-jenis *coronavirus* lainnya. Lamanya

coronavirus bertahan mungkin dipengaruhi kondisi-kondisi yang berbeda (seperti jenis permukaan, suhu atau kelembapan lingkungan). Penelitian (Doremalen et al., 2020) menunjukkan bahwa SARS-CoV-2 dapat bertahan selama 72 jam pada permukaan plastik dan *stainless steel*, kurang dari 4 jam pada tembaga dan kurang dari 24 jam pada kardus. Seperti virus corona lain, SARS-COV-2 sensitif terhadap sinar ultraviolet dan panas. Efektif dapat dinonaktifkan dengan pelarut lemak (*lipid solvents*) seperti eter, etanol 75%, etanol, disinfektan yang mengandung klorin, asam peroksiasetat, dan khloroform (kecuali khlorheksidin).

PENULARAN

Coronavirus merupakan zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini masih belum diketahui.

Masa inkubasi COVID-19 rata-rata 5-6 hari, dengan *range* antara 1 dan 14 hari namun dapat mencapai 14 hari. Risiko penularan tertinggi diperoleh di hari-hari pertama penyakit disebabkan oleh konsentrasi virus pada sekret yang tinggi. Orang yang terinfeksi dapat langsung dapat menularkan sampai dengan 48 jam sebelum onset gejala (presimptomatik) dan sampai dengan 14 hari setelah onset gejala. Sebuah studi Du et al. (2020) melaporkan bahwa 12,6% menunjukkan penularan presimptomatik. Penting untuk mengetahui periode presimptomatik karena memungkinkan virus menyebar melalui droplet atau kontak dengan benda yang terkontaminasi. Sebagai tambahan, bahwa terdapat kasus konfirmasi yang tidak bergejala (asimptomatik), meskipun risiko penularan sangat rendah akan tetapi masih ada kemungkinan kecil untuk terjadi penularan.

Berdasarkan studi epidemiologi dan virologi saat ini membuktikan bahwa COVID-19 utamanya ditularkan dari orang yang bergejala (simptomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter >5-10 µm. Penularan droplet terjadi ketika seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (misalnya, batuk atau bersin) sehingga droplet berisiko mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata). Penularan juga dapat terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi. Oleh karena itu, penularan virus COVID-19 dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan

permukaan atau benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi (misalnya, stetoskop atau termometer).

Dalam konteks COVID-19, transmisi melalui udara dapat dimungkinkan dalam keadaan khusus dimana prosedur atau perawatan suportif yang menghasilkan aerosol seperti intubasi endotrakeal, bronkoskopi, suction terbuka, pemberian pengobatan nebulisasi, ventilasi manual sebelum intubasi, mengubah pasien ke posisi tengkurap, memutus koneksi ventilator, ventilasi tekanan positif noninvasif, trakeostomi, dan resusitasi kardiopulmoner. Masih diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai transmisi melalui udara.

MANIFESTASI KLINIS

Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauran atau ruam kulit.

Menurut data dari negara-negara yang terkena dampak awal pandemi, 40% kasus akan mengalami penyakit ringan, 40% akan mengalami penyakit sedang termasuk pneumonia, 15% kasus akan mengalami penyakit parah, dan 5% kasus akan mengalami kondisi kritis. Pasien dengan gejala ringan dilaporkan sembuh setelah 1 minggu. Pada kasus berat akan mengalami *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), sepsis dan syok septik, gagal multiorgan, termasuk gagal ginjal atau gagal jantung akut hingga berakibat kematian. Orang lanjut usia (lansia) dan orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung dan paru, diabetes dan kanker berisiko lebih besar mengalami keparahan.

BAB

4

**MODUL 2 :
PENCEGAHAN COVID-19
DENGAN 5M**

PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 DENGAN 5M

Upaya untuk mengalahkan penyebaran dan penularan Covid-19 di dunia tidak mudah. Namun, beragam upaya terus dilakukan para ahli dan penduduk global demi mengakhiri ancaman virus corona yang terus menyerang bertubi-tubi. Di beberapa negara, termasuk Indonesia, pemerintah membuat pedoman dan protokol kesehatan untuk menghadapi COVID-19 dan konsisten menjaga kesehatan imun dan iman. Di Indonesia, protokol kesehatan ini dikenal dengan sebutan 5M. Sudah tahu apa saja protokol kesehatan 5M untuk membantu pencegahan penularan virus corona?

Protokol kesehatan 5M terdiri dari :

1 Memakai Masker

Pada awal pandemi COVID-19 tahun lalu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa penggunaan masker hanya direkomendasikan untuk orang sakit, bukannya orang sehat. Namun, virus corona jenis SARS-CoV-2 benar-benar baru, sehingga protokol kesehatan bisa berubah-ubah seiring bergulirnya waktu. Beberapa waktu selang kebijakan WHO di atas, WHO akhirnya mengeluarkan imbauan agar semua orang (baik yang sehat atau sakit) agar selalu menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah.

Protokol kesehatan virus corona terkait masker pun semakin digalakkan di beberapa negara. Di Amerika Serikat (AS), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), memperbarui pedoman terkait penggunaan masker. CDC mengimbau masyarakat AS harus memakai masker meski berada di dalam rumah pada kondisi tertentu. Menurut CDC, penggunaan masker di dalam rumah perlu dilakukan ketika:

- a. Terdapat anggota keluarga yang terinfeksi COVID-19.
- b. Terdapat anggota keluarga yang berpotensi terkena COVID-19 karena aktivitas di luar rumah.
- c. Merasa terjangkit atau mengalami gejala COVID-19.
- d. Ruang sempit.
- e. Tidak bisa menjaga jarak minimal dua meter.

Jika angka penularan COVID-19 di area tempat tinggal tergolong tinggi, maka masker perlu dikenakan setiap kali Anda berada di tempat umum, yaitu saat jarak fisik sulit dijaga, dan setiap kali berada di area umum yang tertutup/dalam ruangan. Sebisanya mungkin, hindari tempat-tempat ramai dan ruangan tertutup tanpa sirkulasi udara yang baik. Saat ini, banyak beredar informasi tidak akurat tentang penggunaan masker dan COVID-19. Pastikan Anda selalu merujuk informasi dari sumber terpercaya seperti UNICEF, WHO, dan otoritas setempat saat perlu mengambil keputusan terkait kesehatan keluarga.

Jenis masker apa yang di rekomendasikan untuk keluarga?

➤ **Masker nonmedis (masker kain)**

Bagi keluarga-keluarga yang tinggal di wilayah dengan angka penularan COVID-19 yang tinggi dan tidak memiliki gejala apa pun, jenis masker yang disarankan adalah masker nonmedis.

➤ **Masker medis**

Masker medis disarankan bagi orang yang lebih berisiko terkena penyakit berat akibat COVID-19 (lansia di atas 60 tahun atau seseorang dengan kondisi kesehatan bawaan), atau jika sedang merawat pasien COVID-19. Masker medis juga diperlukan bagi orang yang menunjukkan gejala-gejala COVID-19

Apa jenis masker kain yang paling baik?

Masker atau pelindung wajah yang terbuat dari kain dapat terbuat dari berbagai jenis bahan. Sudah banyak toko yang menjual masker, bahkan kita dapat membuatnya sendiri. Penelitian mengenai masker kain masih berjalan, tetapi secara umum efektivitasnya bergantung pada jenis dan jumlah lapisan kain pada masker. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan tiga lapisan yang terdiri dari:

- **Lapisan dalam**, terbuat dari bahan berdaya serap seperti katun
- **Lapisan tengah**, terbuat dari bahan bukan tenun, seperti polipropilen
- **Lapisan terluar**, terbuat dari bahan tanpa daya serap, seperti poliester atau kain dengan kandungan polyester

>>> Apa pun jenis pelindung wajah yang dipilih, pastikan pelindung dilengkapi tali elastis agar tidak mudah lepas dan selalu menutupi area hidung, mulut, dan dagu<<<

Cara membersihkan masker kain

Cucilah masker kain dengan sabun atau detergen, idealnya dengan air panas (setidaknya 60°C), minimal satu kali sehari. Jika Anda menggunakan mesin cuci, ubahlah pengaturan mesin agar sesuai dengan jenis kain. Jika mencuci dengan tangan, gunakanlah air panas yang dicampur dengan sabun. Setelah selesai, jemur masker hingga kering sebelum dipakai kembali. Jika tidak segera dipakai, masker perlu disimpan di dalam wadah/kantung bersih.

Ketika menggunakan masker ingatlah hal-hal berikut!

1. Pastikan masker dalam keadaan bersih dan tidak robek atau berlubang. Segera ganti masker jika kotor atau basah.
2. Sesuaikan posisi masker agar menutupi mulut, hidung, dan dagu serta tidak menimbulkan celah pada kedua sisi wajah, namun pastikan tetap nyaman saat bernapas.
3. Jangan sentuh masker yang sedang dikenakan.
4. Masker kain perlu dicuci setiap kali selesai digunakan, kemudian disimpan di dalam kantong yang bersih. Sedangkan masker medis adalah masker sekali pakai harus dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan.

>>>Jika masker hendak dilepas dan digunakan kembali pada hari yang sama, selalu siapkan tas/kantung bersih untuk menyimpan masker<<<

2 Mencuci Tangan

Rutin mencuci tangan hingga bersih adalah salah satu protokol kesehatan yang cukup efektif untuk mencegah penularan COVID-19. Cuci tangan harus menggunakan sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Selain mencegah penularan COVID-19, cuci tangan pakai sabun juga dapat mencegah penyakit seperti diare, Infeksi Saluran

Pernafasan Atas hingga lebih dari 50%, menurunkan 50% insiden Avian Influenza, hepatitis A, kecacangan, penyakit kulit, dan mata.

Bagaimana mencuci tangan yang benar?

Cucilah tangan memakai sabun dengan air mengalir selama kurang lebih 60 detik dengan mengikuti 6 langkah cuci tangan yang benar, yaitu:

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan dan

Kapan kita harus cuci tangan?

Berikut 5 waktu penting cuci tangan pakai sabun.

1. Sebelum makan
2. Setelah BAB
3. Sebelum menjamah makanan
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktifitas

Selain itu cuci tangan juga perlu dilakukan setelah melakukan kegiatan seperti pada saat sesampainya di rumah atau di tempat bekerja, setelah batuk atau bersin, dan lain-lain.

3

Menjaga Jarak

Protokol kesehatan lainnya yang perlu dipatuhi adalah menjaga jarak. Protokol kesehatan ini dimuat dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19). Di sana disebutkan, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena *droplets* dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Bila tidak memungkinkan melakukan jaga jarak, maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis

lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya.

Dengan menjaga jarak, kemungkinan kamu menghirup tetesan dan bersentuhan dengan permukaan yang terkontaminasi dan orang yang terinfeksi di luar rumah pun turut berkurang. Menjaga jarak juga sangat penting bagi orang-orang yang berisiko lebih tinggi terkena penyakit parah akibat COVID-19. Meskipun bertemu dengan teman sendiri dan berkegiatan di dalam rumah, kalau kamu tidak serumah dengannya atau sering pergi keluar, jangan lupa pakai masker saat bertemu.

4 Menghindari Kerumunan

Selain tiga hal di atas, menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan yang juga harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Dalam kerumunan kita tidak mengetahui siapa yang tertular Covid-19, setiap orang bisa menjadi *carrier* dan tidak diketahui tanda secara fisik bila tanpa gejala. Ingat, semakin banyak dan sering bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi virus corona pun semakin tinggi. Oleh sebab itu, hindari tempat keramaian terutama bila sedang sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia). Menurut riset lansia dan pengidap penyakit kronis memiliki risiko yang lebih tinggi terserang virus corona.

Mengapa kita harus menjauhi kerumunan?

Tahukah kamu, dari data jutaan orang Indonesia yang pernah di-swab, **setiap 6-7 orang berkerumun, ada satu orang yang positif COVID-19 tanpa gejala, loh!**

Pertama, di kerumunan, kamu akan sulit menjaga jarak. Yup, dengan berada di kerumunan, kita tidak bisa menerapkan dua dari lima protokol kesehatan!

Kedua, perlu kamu sadari bahwa di tengah kerumunan, ada banyak orang yang tidak menerapkan protokol kesehatan dengan benar. Mungkin masker digunakan, tapi masker yang digunakan tidak sesuai standar sehingga bisa menulari maupun mudah tertular virus dari orang lain. Banyak juga orang yang melepas masker saat makan di kerumunan, menurunkan masker saat bicara, memakai masker tidak menutupi hidung.

5

Mengurangi Mobilitas

Virus corona penyebab COVID-19 bisa berada di mana saja. Jadi, semakin banyak menghabiskan waktu di luar rumah, maka semakin tinggi pula terpapar virus ini. Oleh sebab itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah. Menurut Kemenkes, meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, saat Anda pulang ke rumah belum tentu dengan keadaan yang masih sama saat keluar rumah. Setelah keluar rumah, jangan lupa membersihkan alas kaki yang kamu gunakan dengan cairan disinfektan, air mengalir, dan sabun. Lalu bersihkan juga barang yang dibawa sebelum membawanya masuk ke rumah. Kemudian, segeralah mandi dan keramas untuk membersihkan kuman dan partikel-partikel yang menempel di pakaian dan badan. Lalu, jangan lupa untuk segera mencuci pakaian yang dikenakan tadi dengan detergent.

Pasalnya, virus corona dapat menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat. Selain itu diharapkan seluruh masyarakat ikut mendukung program vaksinasi dengan mengikuti vaksinasi yang ada. Vaksinasi berfungsi menciptakan imunitas tubuh sehingga mampu melawan infeksi virus penyebab Covid-19. Dengan imunitas yang terbentuk, maka seseorang tidak akan jatuh pada kesakitan yang parah, dan pada gilirannya menurunkan angka kematian.



BAB

5

**MODUL 3 :
PENINGKATAN DAYA TAHAN
TUBUH (IMUN) DALAM
MASA PANDEMI COVID-19**

PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH (IMUN) DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Selain mematuhi protokol kesehatan 5M, hal-hal dibawah ini juga dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi penularan COVID-19.

1 Makan Makanan Bergizi Seimbang

Hal-hal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu Makan Makanan Bergizi Seimbang. Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dan infeksi virus, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Dalam porsi makan sehari-hari sebaiknya terdiri dari:

- a. Makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, dapat berupa nasi, jagung, kentang, umbi-umbian.
- b. Lauk pauk yang merupakan sumber protein, dan mineral.
Lauk hewani antara lain: daging, ikan, ayam, telur.
Lauk nabati antara lain: tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- c. Sayuran dan buah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Terutama sayuran dan buah yang berwarna, banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A, C, E.

Selain itu, jangan lupa minum air putih 8 gelas sehari.

2 Melakukan Olahraga ataupun Aktivitas Fisik

Berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan produksi antibodi. Selain itu berolahraga membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Rutin berolahraga, istirahat yang cukup, mengurangi waktu mendengarkan berita mengenai covid, dan tetap menjalin silaturahmi secara online dapat menurunkan harmoni stres tubuh sehingga memberikan kekuatan tambahan pada sistem kekebalan tubuh.

Berapa lama kita harus berolahraga/aktivitas fisik?

Lakukanlah aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit secara rutin 3-5 kali seminggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan.

Bagaimana olahraga dilakukan saat ada pembatasan fisik?

Berusahalah untuk bergerak agar sistem kekebalan tubuh dalam kondisi prima, misalnya dengan berjalan kaki atau Iain di sekitar rumah, berkebun atau melakukan aktivitas fisik di rumah dengan menonton dan mengikuti video olahraga.

3 Terpapar Sinar Matahari yang Cukup

Usahakan terpapar cukup sinar matahari, dapat dilakukan dengan membuka jendela rumah atau berjemur setiap pagi selama 15-20 menit. Waktu yang tepat untuk menjemur badan di bawah sinar matahari adalah sekitar pukul 10.00 pagi.

Yang perlu diperhatikan saat berjemur:

- a. Menggunakan warna baju terang
- b. Menggunakan topi dan kacamata
- c. Menggunakan sunblock
- d. Kontak langsung dengan kulit (tangan dan kaki terkena sinar matahari)

4 Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dan keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat dilakukan untuk melindungi diri dan keluarga dan Covid-19 antara lain:

- a. Mencuci tangan memakai sabun dengan air bersih mengalir setidaknya 60 detik atau menggunakan hand sanitizer
- b. Menerapkan etika batuk dan bersin
- c. Membuang sampah di tempat sampah
- d. Tidak meludah di sembarang tempat
- e. Tidak merokok dan mengonsumsi narkoba
- f. Menghindari menyentuh area wajah (mata, hidung, mulut) dengan tangan yang belum dicuci.
- g. Mengganti baju dan/atau mandi segera sesampainya di rumah setelah berpergian
- h. Membersihkan dengan desinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah dan perabot seperti meja, kursi, gagang pintu, dll.

**BAB
6**

MODUL 4 : VAKSINASI

VAKSINASI

Vaksinasi adalah pemberian Vaksin yang khusus diberikan dalam rangka menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit, sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan dan tidak menjadi sumber penularan (Permenkes RI, 2021). Pelaksanaan Vaksinasi COVID-19 dilakukan oleh Pemerintah Pusat, yang dalam pelaksanaannya melibatkan Pemerintah Daerah provinsi dan Pemerintah Daerah kabupaten/kota serta badan hukum/badan usaha. Penerima Vaksin tidak dipungut bayaran/gratis. Vaksinasi COVID-19 bertujuan untuk:

1. Mengurangi transmisi/penularan COVID-19
2. Menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat COVID-19
3. Mencapai kekebalan kelompok di masyarakat (herd immunity)
4. Melindungi masyarakat dari COVID-19 agar tetap produktif secara sosial dan ekonomi

Berikut merupakan hal-hal yang perlu diketahui sebelum, saat, dan setelah menerima vaksin COVID-19

Sebelum Menerima Vaksin

- ✓ **Cari tahu informasi akurat.** Terdapat begitu banyak informasi keliru tentang vaksin di dunia maya. Sangat penting bahwa kita selalu merujuk kepada informasi dari sumber-sumber terpercaya seperti Kementerian Kesehatan, UNICEF, dan WHO. Anggota masyarakat yang ragu tentang kondisinya dapat berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu tentang boleh atau tidak menerima vaksin. Saat ini, secara umum, seseorang dengan kondisi berikut sebaiknya tidak menerima vaksin COVID-19 demi menghindari kejadian ikutan pasca vaksinasi (KIPI):
 - Orang dengan riwayat reaksi alergi berat terhadap kandungan vaksin COVID-19
 - Orang yang sedang sakit atau sedang mengalami gejala COVID-19 (vaksinasi dapat dilakukan setelah sembuh dan dengan persetujuan dokter).

- ✓ **Berkonsultasi dengan dokter.** Orang yang pernah mengalami reaksi alergi berat setelah menerima vaksin, atau memiliki obat yang dikonsumsi secara rutin, perlu berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum mengikuti program vaksinasi.
- ✓ **Pastikan tubuh dalam kondisi bugar.** Beristirahat dan minumlah air putih yang cukup agar Anda merasa bugar pada hari vaksinasi.

Saat Menerima Vaksin

- ✓ **Ikuti protokol kesehatan.** Pastikan Anda selalu mengikuti aturan kesehatan pada lokasi vaksinasi, misalnya menjaga jarak saat menunggu panggilan atau mengenakan masker.
- ✓ **Berterus terang tentang kondisi diri sendiri.** Sampaikan kepada tenaga kesehatan jika Anda memiliki kondisi yang harus diperhatikan, seperti sedang mengandung atau mengalami gangguan kekebalan tubuh.
- ✓ **Simpan bukti vaksinasi.** Penerima vaksin akan menerima kartu yang menyatakan jenis vaksin COVID-19 yang diterima, waktu, dan lokasi vaksinasi. Simpan kartu ini dengan baik kalau-kalau dibutuhkan pada masa mendatang.

Setelah Menerima Vaksin

- ✓ **Ikuti prosedur pemantauan.** Setelah vaksinasi, tenaga kesehatan biasanya meminta penerima vaksin menunggu sekitar 15 menit di lokasi untuk memastikan tidak ada reaksi atau KIPI yang bersifat segera. Perlu diketahui, KIPI serius amat sangat jarang terjadi.
- ✓ **Tetap antisipasi reaksi vaksin.** Vaksin bertujuan memberikan kekebalan tubuh tanpa harus terkena penyakit. Kekebalan tubuh dapat terbangun tanpa berbagai reaksi, namun terdapat pula beberapa gejala KIPI umum, yang ringan hingga sedang, dan akan hilang dengan sendirinya dalam hitungan hari. Beberapa bentuk KIPI ringan hingga sedang yang mungkin dialami pasca vaksinasi adalah:
 - Rasa pegal di sekitar area suntik
 - Demam ringan
 - Rasa lelah

- Sakit kepala
- Pegal pada otot atau sendi
- Menggigil
- Diare

Apabila tubuh mengalami reaksi setelah vaksinasi:

- Tetap tenang
- Jika terjadi reaksi seperti nyeri, bengkak atau kemerahan di tempat suntikan, kompres dengan air dingin pada lokasi tersebut
- Jika terjadi demam, kompres dengan air hangat/mandi dengan air hangat, perbanyak minum air putih dan istirahat.
- Jika dibutuhkan, minum obat sesuai anjuran petugas kesehatan.

Segera hubungi petugas kesehatan jika gejala berlangsung lebih dari tiga hari atau jika terjadi reaksi yang lebih berat.

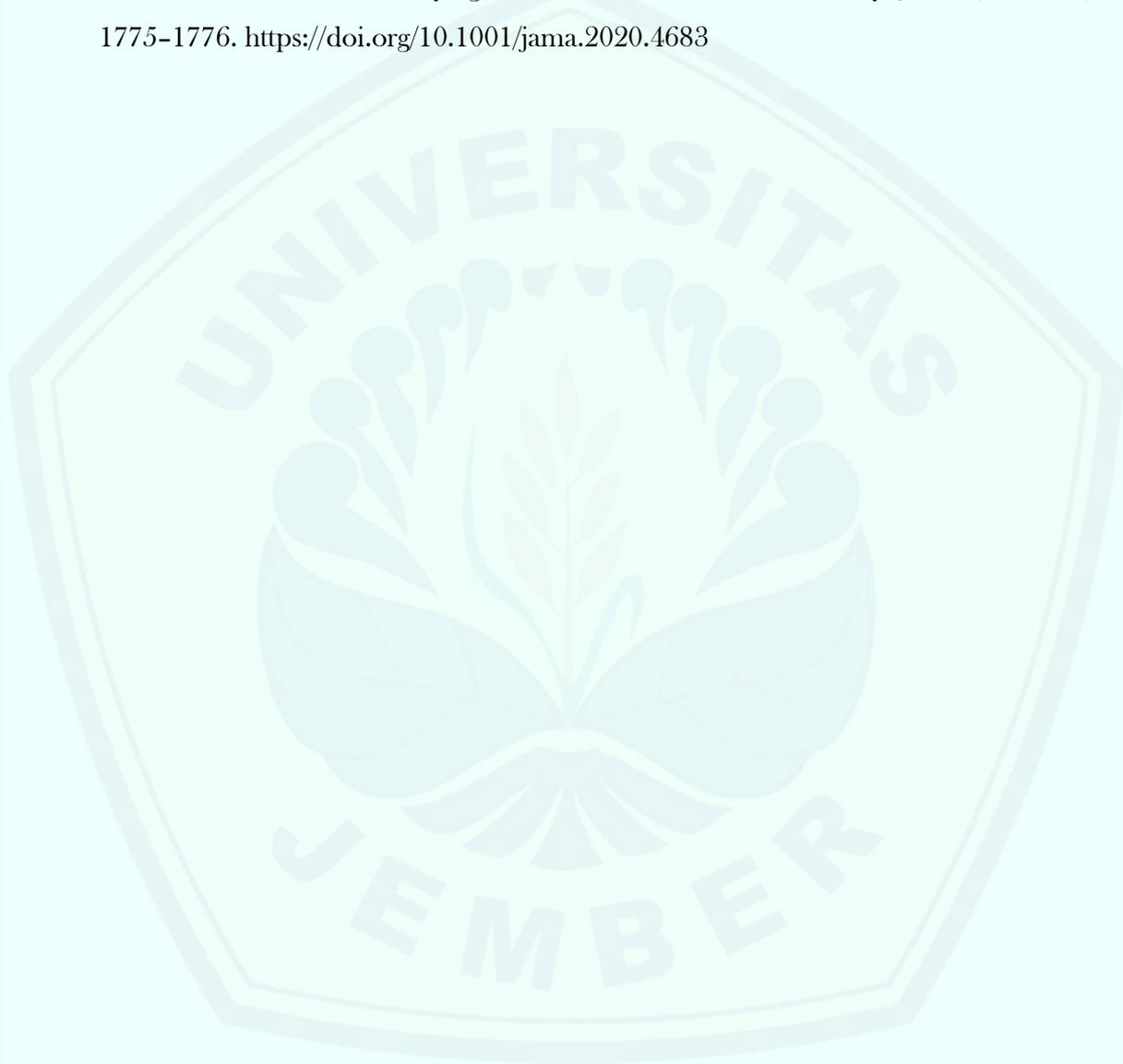
- ✓ **Bersabar.** Tubuh perlu waktu untuk membangun kekebalan. Seseorang baru dapat dikatakan divaksinasi, setidaknya 2 minggu setelah dosis lengkap.
- ✓ **Jaga diri dan orang lain.** Vaksin-vaksin yang tersedia menunjukkan efektivitas tinggi dalam melindungi penerimanya dari kejadian sakit berat akibat COVID-19. Akan tetapi, orang yang sudah divaksin masih mungkin menularkan COVID-19, meskipun tanpa gejala. Sebab itulah, kita harus tetap mengikuti protokol kesehatan demi diri sendiri dan orang lain—hindari kerumunan, jaga jarak, rajin mencuci tangan, dan selalu kenakan masker di luar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., Qiu, Y., Wang, J., Liu, Y., Wei, Y., Xia, J., Yu, T., Zhang, X., & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, *395*(10223), 507–513. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7)
- Doremalen, N. van, Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., Tamin, A., Harcourt, J. L., Thornburg, N. J., Gerber, S. I., Lloyd-Smith, J. O., Wit, E. de, & Munster, V. J. (2020). Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *N Engl J Med*, *382*(16), 1564–1567. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2004973>
- Du, Z., Xu, X., Wu, Y., Wang, L., Cowling, B. J., & Meyers, L. A. (2020). Serial Interval of COVID-19 among Publicly Reported Confirmed Cases. *Emerg Infect Dis*, *26*(6), 1341–1343. <https://doi.org/10.3201/eid2606.200357>
- Permenkes Nomor 10 Tahun 2021 Tentang Pelaksanaan Vaksinasi dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). <https://persi.or.id/wp-content/uploads/2021/02/pmk10-2021.pdf>
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus deases (Covid-19)* (Vol. 5). https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *https://Doi.Org/10.1056/NEJMoa2001316*, *382*(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>
- Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y.-W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology*, *92*(4), 401–402. <https://doi.org/10.1002/JMV.25678>

Minggu, R. B., Rumbajan, J. M., Turalaki, G. L. A., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Sam, U., Biologi, B., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2021). Struktur Genom Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(2), 233-240. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31996>

Onder, G., Rezza, G., & Brusaferro, S. (2020). No Title Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. *JAMA*, 323(18), 1775-1776. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4683>





LAMPIRAN

SOAL PRE/POST TEST

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin : L / P
Pekerjaan :

Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang menurut Anda paling benar.

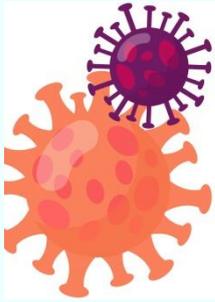
1. Menurut Anda, apa itu COVID-19?
 - a. Penyakit menular
 - b. Penyakit menular yang diakibatkan oleh bakteri
 - c. Penyakit menular yang diakibatkan oleh virus *Human Immunodeficiency Virus* (HIV)
 - d. Penyakit menular yang diakibatkan oleh oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2)
2. Bagaimana cara penularan COVID-19?
 - a. Melalui droplet
 - b. Melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi
 - c. Melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi
 - d. Semua benar
3. Menurut Anda, manakah yang merupakan gejala COVID-19?
 - a. Demam, rasa lelah, dan batuk kering
 - b. Hidung tersumbat, pilek, dan nyeri kepala
 - c. Hilang penciuman dan pembauan atau ruam kulit
 - d. Semua benar
4. Apa saja protokol kesehatan 5M?
 - a. Memakai Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kerumunan, Mengurangi Mobilitas
 - b. Memakai Masker, Mencuci Baju, Menjaga Ternak, Menghindari Kerumunan, Mengurangi Mobilitas
 - c. Memakai Helm, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kerumunan, Mengurangi Makan

- d. Memakai Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kebisingan, Mengurangi Makan
5. Menurut Anda, kapan harus memakai masker?
- Saat keluar rumah
 - Di dalam rumah jika terdapat anggota keluarga yang terinfeksi COVID-19
 - Di dalam rumah jika merasa terjangkit atau mengalami gejala COVID-19
 - Semua benar
6. Menurut Anda, berapa jarak minimum untuk menghindari droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin?
- 1 meter
 - 2 meter
 - 5 meter
 - 10 meter
7. Menurut Anda, siapa saja yang berisiko tinggi tertular COVID-19?
- Orang yang memiliki mobilitas tinggi
 - Lansia
 - Orang dengan penyakit komorbid
 - Semua benar
8. Berapa lama waktu minimal mencuci tangan?
- 10 detik
 - 20 detik
 - 40 detik
 - 60 detik
9. Selain melaksanakan protokol kesehatan 5M, apalagi yang dapat dilakukan untuk menghindari penyebaran COVID-19?
- Makan Makanan Bergizi Seimbang dan Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
 - Melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga
 - Terpapar sinar matahari yang cukup
 - Semua Benar
10. Apa fungsi vaksinasi?
- Supaya sehat
 - Supaya kuat

- c. Terhindar dari sakit
- d. Menciptakan imunitas tubuh sehingga mampu melawan infeksi virus penyebab COVID-19

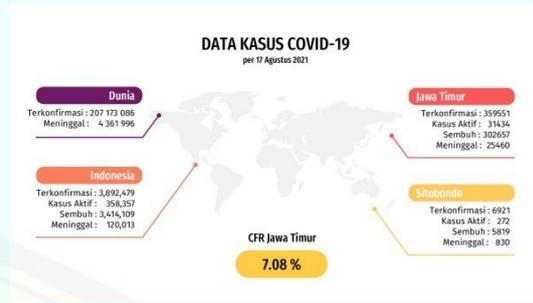


POWER POINT MATERI

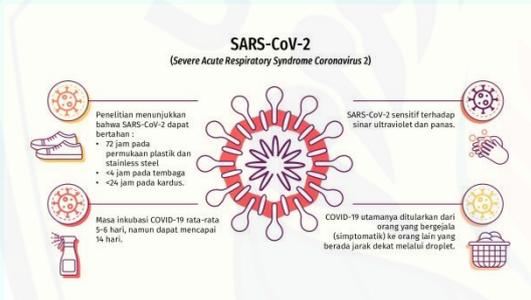


Penerapan Protokol Kesehatan Dalam Masa PPKM Mikro Di Lingkungan RT/RW

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember



SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2)



Penelitian menunjukkan bahwa SARS-CoV-2 dapat bertahan:

- 72 jam pada permukaan plastik dan stainless steel
- 4 jam pada tembaga
- 24 jam pada kardus.

Masa inkubasi COVID-19 rata-rata 5-6 hari, namun dapat mencapai 14 hari.

SARS-CoV-2 sensitif terhadap sinar ultraviolet dan panas.

COVID-19 utamanya ditularkan dari orang yang tergejala (simtomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet.

Ayo Cegah Penyebaran COVID-19 dengan Terapkan 5M!



1. Memakai Masker



WHO mengeluarkan imbauan agar semua orang (baik yang sehat atau sakit) agar selalu menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah.

Menurut CDC, penggunaan masker di dalam rumah perlu dilakukan ketika:

1. Terdapat anggota keluarga yang terinfeksi COVID-19.
2. Terdapat anggota keluarga yang berpotensi terkena COVID-19 karena aktivitas di luar rumah.
3. Merasa tergejala atau mengalami gejala COVID-19.
4. Ruangan sempit.
5. Tidak bisa menjaga jarak minimal dua meter.

2. Mencuci Tangan



Rutin mencuci tangan hingga bersih adalah salah satu protokol kesehatan yang cukup efektif untuk mencegah penularan COVID-19. Untuk hasil yang maksimal, cucilah tangan setidaknya selama 20 detik beberapa kali sehari, terutama saat:

1. Sebelum memaka atau makan;
2. Setelah menggunakan kamar mandi;
3. Setelah menutup hidung saat batuk, atau bersin.

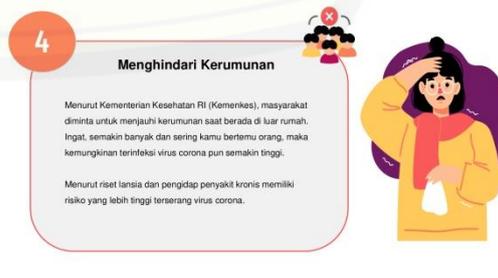
3. Menjaga jarak



Protokol kesehatan ini dimuat dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MEKES/3822/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain → Menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan

4. Menghindari Kerumunan



Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Ingat, semakin banyak dan sering kamu bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi virus corona pun semakin tinggi.

Menurut riset lansia dan pengidap penyakit kronis memiliki risiko yang lebih tinggi terserang virus corona.



5 Mengurangi Mobilitas

Semakin banyak menghabiskan waktu di luar rumah, maka semakin tinggi pula terpapar virus. Oleh sebab itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetapih berada di rumah.

Menurut Kemenkes, meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu saat pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama. Patalnya, virus corona dapat menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat.



Apa lagi yang dapat kita lakukan ??

Apa sajakah itu ? ...

01	Makan Makanan Bergizi Seimbang	
02	Melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga	
03	Terpapar sinar matahari yang cukup	
04	Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	

Jangan lupa lakukan Vaksinasi !

Selain itu diharapkan seluruh masyarakat ikut mendukung program vaksinasi dengan mengikuti vaksinasi yang ada. Vaksinasi berfungsi menciptakan imunitas tubuh sehingga mampu melawan infeksi virus penyebab COVID-19. Dengan imunitas yang terbentuk, maka seseorang tidak akan jatuh pada kesakitan yang parah sehingga dapat menurunkan angka kematian.

- 1
- 2
- 3
- 4

TERIMAKASIH

Mari kita jaga tubuh dan mental di tengah pandemi Covid-19 melalui **Iman, Aman dan Imun**