

# PROTOKOL KESEHATAN DIMASA PANDEMI COVID 19



PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT  
POLTEKKES KEMENKES  
RIAU





# PROTOKOL KESEHATAN DIMASA PANDEMI COVID 19

# Protokol Kesehatan Dimasa Pandemi COVID 19

ISBN

978-623-227-691-8

## PENULIS :

- Husnan, S.Kp, MKM
- Alkausyari Aziz, M.Kes
- DR. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si
- Ira oktaviani Rz, M. Farm, Apt
- Lidya Novita, S.Si, M.Si
- Idayanti, S.Pd, M.Kes
- Siska Helina, SST, M.Keb
- Roziana, SST, M.Gizi
- Ns.Yoza Misra Fatmi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B
- Ns. Usraleli, S.Kep, M.Kep
- Isye Fadmiyanor, S.SiT, M.Kes
- Kurniawati, Ners, M.Kep
- Yeni Aryani, S.Si.T, M.Keb
- Elly Susilawati, SST, M.Keb
- Ns. Nur Aulia, M.Kep
- Ns. Nina Selvia Artha, M.Kep

## TATA LETAK :

Paopunx

## DESIGN COVER :

Paopunx

14,5 cm x 20 cm

vi + 100 halaman

Cetakan Pertama,

## EDITOR :

Adita Ratnawidi, S.Farm

Ns. Fera Rahmawati, S.Kep

## DITERBITKAN OLEH:

**Uwais Inspirasi Indonesia**

Anggota IKAPI Jawa Timur Nomor:  
217/JTI/2019 tanggal 1 Maret 2019

## REDAKSI :

Ds. Sidoarjo, Kec. Pulung, Kab.  
Ponorogo

Email: Penerbituwais@gmail.com

Website: www.penerbituwais.com

Telp: 0352-571 892

WA: 0812-3004-1340/0823-3033-5858

Seri: Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diubah dan ditambah dari Undang-Undang nomor 19 tahun 2002, bahwa:

### Ratapan Pasal 113

111. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial didenda dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
112. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf e, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial didenda dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
113. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pemegang hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk pengungkapan senda komersial didenda dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
114. Setiap orang yang memansuh unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (2) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, didenda dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil Alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga Buku Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 telah selesai disusun. Sholawat dan salam ditujukan kepada Rasulullah SAW serta para sahabat.

Buku ini merupakan salah satu media edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya penerapan protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19. Buku ini mencakup penjelasan tentang penerapan protokol kesehatan 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas), pemeriksaan diri serta gizi seimbang pada masa pandemik. Buku ini merupakan

media dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat Poltekkes Kemenkes Riau yang bertema Pemberdayaan Perempuan Dalam Memutus Mata Rantai Covid 19.

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh panitia Pengabdian Kepada Masyarakat Insidental Poltekkes Kemenkes Riau, jajaran manajemen dan seluruh pihak yang telah terlibat memberikan masukan dalam penyusunan buku ini. Terimakasih kami sampaikan kepada Warga Kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi masyarakat yang sangat membutuhkan informasi mengenai pemutusan mata rantai Covid-19. Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini, kami sampaikan terimakasih. Kami berharap buku ini dapat dimanfaatkan dengan baik serta menjadi acuan dalam upaya pemutusan mata rantai Covid-19.

Pekanbaru, November 2021  
Direktur Poltekkes Kemenkes Riau



Husnan, S.Kp, MKM  
NIP. 196505101985031008





# DARFTAR ISI

Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	vii
Penerapan Protokol Kesehatan.....	8
Vaksinasi Covid-19.....	22
Pemeriksaan Diri.....	27
Gizi Seimbang Masa Pandemi.....	42

PENERAPAN  
PROTOKOL  
**KESEHATAN 5M**



# 01 MEMAKAI MASKER



Setiap orang yang berisiko tinggi terpapar debu jalanan saat beraktivitas di luar ruangan sangat disarankan untuk memakai masker hidung, termasuk juga saat berkendara dengan transportasi umum.

Masker hidung juga wajib digunakan oleh kelompok:

- Orang-orang yang sedang sakit infeksi pernapasan (flu, pneumonia, bronkitis, TBC, COVID-19, dan lainnya).
- Orang yang merawat pasien dengan infeksi pernapasan. Orang yang mengunjungi klinik atau rumah sakit, termasuk dokter dan perawat yang bekerja di sana.
- Pekerja yang menangani makanan.

# MANFAAT MENGUNAKAN **MASKER**

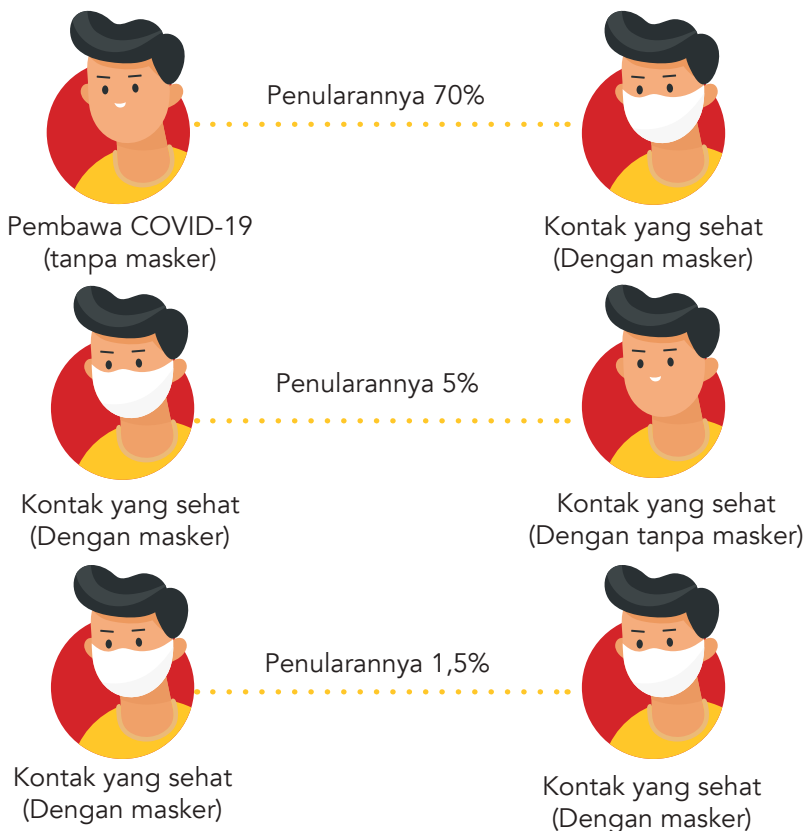
## 01

Mencegah Anda menyebarkan tetesan liur atau ingus yang mungkin saja mengandung kuman

## 02

Melindungi wajah anda dari percikan cairan tubuh orang lain ketika batuk dan bersin

### Risiko Penularan Covid -19



# MEMILIH JENIS **MASKER** SESUAI KEBUTUHAN



## Masker Kain

Sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI, masker kain digunakan untuk orang yang tidak memiliki gejala dan positif Covid-19. Masyarakat disarankan untuk memakai masker kain ketika harus bepergian ke luar rumah, misalnya saat harus bekerja atau membeli kebutuhan bulanan. Masker kain tetap dapat menghalau sebagian percikan air liur (droplet) yang keluar saat berbicara, menghela napas, ataupun batuk dan bersin.

Jadi jika digunakan dengan benar, masker ini tetap dapat mengurangi penyebaran virus Corona di masyarakat, terutama dari orang yang terinfeksi virus namun tidak memiliki gejala apa pun. Masker kain dapat dicuci dengan detergen. Apabila masker sudah dicuci sebanyak 30 kali, lebih baik masker diganti dan tidak dipergunakan kembali. Ganti masker kain apabila sudah digunakan selama 4 jam.

---

## Masker Bedah

Jika sedang sakit, lebih disarankan menggunakan masker bedah karena efektif dalam mencegah penyebaran penyakit menular, seperti infeksi virus Corona. Masker bedah harus diganti setiap 4 jam sekali. Masker bedah memiliki dua jenis yaitu :

### Masker Bedah 2 ply



Masker ini hanya terdiri dari 2 lapisan yaitu lapisan luar dan lapisan dalam tanpa ada lapisan tengah yang berfungsi sebagai penyaring. Maka dari itu masker ini direkomendasikan oleh WHO untuk digunakan oleh orang-orang yang sehat.

Untuk mencegah penularan, direkomendasikan dalam pemakaian masker 2 ply ini harus didouble dengan masker lain baik masker kain atau masker 3 ply yang memiliki penyaring didalamnya.



## Masker Bedah 3 ply / Surgical Mask 3 ply

Masker bedah yang terdiri dari 3 lapisan yang terdiri dari lapisan luar kedap air (bagian depan), lapisan penyaring dengan densitas tinggi (bagian tengah) dan lapisan penyerap cairan berukuran besar

yang berfungsi untuk menyerap cairan yang keluar ketika batuk atau bersin (bagian dalam) ini direkomendasikan oleh WHO untuk digunakan oleh masyarakat yang memiliki gejala penyakit seperti flu, batuk atau semacamnya, selain itu masker ini diwajibkan untuk digunakan oleh orang yang berusia 60 tahun keatas atau orang-orang yang bekerja di bidang kesehatan.

## Masker N95



Efektif untuk mencegah penularan virus Corona. Masker ini tidak hanya mampu menghalau percikan air liur saja, tapi juga partikel kecil di udara yang mungkin mengandung virus. Masker N95 tidak disarankan untuk penggunaan sehari-hari karena membuat orang yang memakai bisa sulit bernapas dalam jangka waktu yang agak lama. Masker ini diutamakan untuk digunakan untuk petugas medis.

# LANGKAH-LANGKAH PENGUNAAN **MASKER** YANG BENAR

1. Biasakan mencuci tangan terlebih dahulu sebelum menggunakan masker, boleh menggunakan air mengalir dengan sabun, boleh juga menggunakan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol
2. Pastikan hidung, mulut dan dagu tertutup seluruhnya. bagian berwarna berada didepan dan bagian berwarna putih yang menempel diwajah
3. Tekan bagian atas masker yang ada kawatnya agar sesuai bentuk hidung



# CARA MEMBUKA DAN MEMBUANG **MASKER** YANG BENAR ADALAH SEBAGAI BERIKUT

1. Gantilah masker jika rusak, kotor, atau basah
2. Lepas kaitan masker dari telinga atau ikatan masker, pastikan tidak memegang bagian depan masker
3. Buanglah masker dengan benar ke dalam tempat sampah.vva
4. Cucilah tangan pakai sabun atau bahan berbasis alkohol dengan baik dan benar



# 02 CUCI TANGAN



Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Waktu yang diperlukan untuk mencuci tangan yaitu 20 detik

## KAPAN KITA HARUS MENCUCI TANGAN

1. Sebelum dan setelah makan
2. Setelah menggunakan toilet
3. Setelah menyentuh hewan
4. Membuang sampah
5. Membuang sampah



# LANGKAH-LANGKAH MENCUCI TANGAN



Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih dan mengalir



Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela sela jari



Bersihkan bagian bawah kuku kuku



Bilas tangan dengan air bersih dan mengalir



Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau keringkan dengan udara/dianginkan

# 03

## MENJAGA JARAK ATAU **PHYSICAL DISTANCING**



Physical distancing adalah upaya yang dilakukan untuk mencegah penyebaran virus corona di masyarakat. Secara sederhana Physical Distancing adalah menjaga jarak lebih dari 1 meter dengan siapapun. Dengan kata lain: Tidak Berdekatan dan Tidak Berkumpul. Data yang dimiliki pemerintah, sebaran droplet sejauh 1 meter

dan dapat menempel pada benda sekitar. Oleh karenanya mereka yang berjarak kurang dari 1 meter dan memegang benda yang terpapar droplet kemudian tangan yang sudah tersemar menyentuh area wajah, sangat memungkinkan terjadinya penularan.

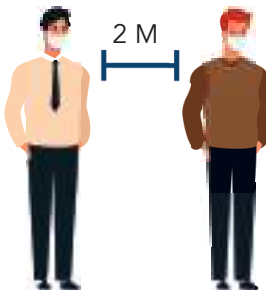
# LANGKAH-LANGKAH MENJAGA JARAK ATAU PHYSICAL DISTANCING



1. Hindari penggunaan transportasi public sebisa mungkin
2. Hindari kunjungan kerumah teman atau kerabat, terutama kelompok usia tua
3. Jaga jarak 2 meter dari orang lain terutama jika berada ditempat umum



4. Tidak pergi liburan keluar kota/negri
5. Kurangi pergi keluar rumah kecuali untuk beli bahan makanan dan ke rumah sakit



# 04

## MENGHINDARI KERUMUNAN

1. Kalau harus berkumpul usahakan di area terbuka
2. Jika terpaksa didalam ruangan pastikan ventilasi aman
3. Beri jarak setidaknya 1 meter dengan yang lain
4. Tidak berlama lama ditengah kerumunan



# 05

## MENGURANGI MOBILITAS



Mengurangi mobilitas artinya mengurangi perpindahan dari satu tempat ke tempat lainnya. Interaksi penduduk yang tinggi, dan keramaian kerumunan merupakan hal yang memicu semakin banyaknya orang yang tertular penyakit saat pandemi terjadi di suatu wilayah. Jika mobilitas penduduk tinggi di suatu waktu, jumlah kasus COVID-19 juga semakin banyak pada waktu itu. Ada kemungkinan orang yang berpindah dari satu tempat ke tempat lain sudah terinfeksi COVID-19, sehingga ketika berpindah tempat justru menularkan ke penduduk lain di daerah itu. Hal ini terutama berisiko bagi orang yang rentan,

seperti orang berusia lanjut atau orang dengan kondisi kesehatan tertentu. Anjuran untuk beraktivitas di rumah saja adalah bentuk dari upaya mengurangi mobilitas. Selain itu, Peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di beberapa daerah juga dilakukan untuk membatasi mobilitas penduduk di wilayahnya masing-masing, sehingga tidak tertular dari satu tempat ke tempat yang lain. Selain PSBB pemerintah juga melakukan pemberlakuan PPKM dan PPKM darurat untuk mengurangi mobilitas masyarakat dan menekan angka Covid 19. PPKM adalah singkatan dari Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat.



# VAKSINASI COVID 19

## **Apa yang dimaksud dengan Vaksin Covid 19 ?**

Vaksinasi Covid-19 merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam menangani masalah Covid-19. Vaksinasi Covid-19 bertujuan untuk menciptakan kekebalan kelompok (*herd immunity*) agar masyarakat menjadi lebih produktif dalam menjalankan aktivitas kesehariannya

## **Apakah vaksin Covid 19 dipastikan aman?**

Vaksin yang diproduksi masal sudah melewati proses yang panjang dan harus memenuhi

syarat utama yakni: Aman, Ampuh, Stabil dan Efisien dari segi biaya.

Aspek keamanan vaksin dipastikan melalui beberapa tahapan uji klinis yang benar dan menjunjung tinggi kaidah ilmu pengetahuan, sains dan standar-standar kesehatan.

Pemerintah hanya menyediakan vaksin COVID-19 yang terbukti aman dan lolos uji klinis, serta sudah mendapatkan Izin Penggunaan Pada Masa Darurat (*Emergency Use of Authorization/EUA*) dari BPOM.

## Apakah ada efek samping Vaksin Covid 19?

1. Secara umum, efek samping yang timbul dapat beragam pada umumnya ringan dan bersifat sementara, dan tidak selalu ada, serta bergantung pada kondisi tubuh. Efek seperti demam dan nyeri otot atau kemerahan pada bekas suntikan adalah hal yang wajar namun tetap perlu dimonitor
2. Manfaat vaksin jauh lebih besar dibandingkan risiko sakit karena terinfeksi

## Apakah anak usia dibawah 18 tahun boleh menerima vaksin Covid 19?

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) telah mengeluarkan izin penggunaan darurat (EUA) untuk vaksin COVID-19 produksi Sinovac bekerjasama dengan PT Bio Farma. Vaksin COVID-19 tersebut dinyatakan aman digunakan anak usia 12-17 tahun, sehingga vaksinasi untuk anak-anak usia tersebut bisa segera dimulai.



# JENIS VAKSIN COVID 19 YANG TERSEDIA DI INDONESIA



## Sinovac

Vaksin CoronaVac yang diproduksi oleh Sinovac telah diterbitkan oleh BPOM pada 11 Januari 2021 silam. Sinovac dikembangkan dari inactivated virus dan diberikan melalui intramuskular. Setiap orang mendapatkan dua dosis vaksin yang masing-masing 0,5 ml dan tiap dosis diberikan dengan interval 28 hari. Vaksin ini telah menjalani analisis uji klinik di Bandung sebesar 65,3%, di Turki 91,25%, serta di Brazil 78%



## AstraZeneca

Vaksin AstraZeneca diterbitkan oleh BPOM pada 22 Februari 2021 silam. Vaksin ini memiliki platform viral vector (non replicating) dengan diberikan dalam dua dosis dengan interval 4 hingga 12 minggu. Efikasi vaksin ini sebesar 62,10% yang dihitung sejak 15 hari pemberian dosis kedua. Jenis vaksin ini diklaim telah ampuh melawan virus corona varian Delta dan Kappa.





# Sinopharm

Vaksin Covid-19 Sinopharm diterbitkan oleh BPOM pada 30 April 2021 dan telah menjalani uji klinik. Efikasi menunjukkan angka 78,02% yang dapat membentuk antibodi dalam melawan virus corona. Vaksin ini diberikan dengan dua dosis dengan interval 21 hingga 28 hari.



# Moderna

Vaksin Covid-19 Moderna merupakan vaksin yang berbasis messenger RNA (mRNA) yang pertama kali dipakai di Indonesia. Pemberian vaksin Moderna seperti vaksin Covid-19 dengan injeksi intramuskular, dosisnya 0,5 ml dengan 2 kali penyuntikan dalam rentang waktu 1 bulan. Efikasi vaksin Moderna sebesar 94,1% pada kelompok usia 18-65 tahun dan 86,4% pada kelompok usia 65 tahun ke atas. Vaksin varian ini diklaim ampuh dalam melawan virus corona varian Delta, Kappa dan Gamma.



## Daftar Pustaka

1. Aditya, Rifan. 2021. <https://www.suara.com/health/2021/07/16/211403/6-jenis-vaksin-covid-19-di-indonesia-sinovac-astrazeneca-hingga-moderna?page=all>
2. Ashari, Avisena. 2021. <https://bobo.grid.id/read/082504046/termasuk-dalam-5m-cara-cegah-penularan-covid-19-mengapa-harus-mengurangi-mobilitas-di-masa-pandemi?page=all>
3. Detik Health. 2021. Cara Tetap Produktif di 2021 Dengan Adaptasi Kebiasaan Baru. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5323080/cara-tetap-produktif-di-2021-dengan-adaptasi-kebiasaan-baru>.
4. Dishub. 2021. <https://dishub.kukarkab.go.id/pages/penerapan-jaga-jarak-fisik-physical-distancing-dalam-pencegahan-covid-19-corona-virus>
5. Gani, Sylvani. 2021. Protokol Kesehatan: Patuhi Guna Cegah Covid 19. <https://ciputrahospital.com/protokol-kesehatan-patuhi-guna-cegah-covid-19/>
6. <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/6-tips-protokol-kesehatan-keluar-rumah-saat-pandemi-covid-19/>
7. Infem, Warta. 2020. Beginiilah Cara Memakai dan Melepaskan Masker Yang Benar. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/warta-infem/beginiilah-cara-memakai-dan-melepaskan-masker-yang-benar-140>
8. Naimah, sylma. 2021. Cara Memakai Makser Yang Benar Untuk Mencegah Penularan Penyakit. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebersihan-diri/cara-memakai-masker-yang-benar/>
10. RSU HI. 2020. Pentingnya Penggunaan Masker di Masa Pandemi. <https://www.rsuharapanibu.co.id/pentingnya-menggunakan-masker-dimasa-pandemi/>
11. RSUD Temanggung. 2020. Ayo Cuci Tangan Pakai Sabun. <https://rsud.temanggungkab.go.id/home/berita/302/ayu-cuci-tangan-pakai-sabun>  
Satuan Tugas Penanganan COVID-19. 2020. Pengantar Adaptasi Kebiasaan Baru. <https://covid19.go.id/edukasi/pengantar/pengantar-adaptasi-kebiasaan-baru>



**PEMERIKSAAN  
DIRI**

# 01 GEJALA INFEKSI COVID 19 YANG HARUS DIWASPADAI

Secara umum, gejala klinis Covid-19 adalah:



Demam (suhu diatas 38 derajat celcius)



Batuk pilek



Gangguan pernafasan



Sakit tenggorokan



Letih lesu

Selain gejala diatas, gejala lain yang jarang terjadi, tetapi bisa muncul pada infeksi Covid-19 :

- Mudah lelah
- Nyeri otot
- Nyeri dada
- Sakit kepala
- Mual atau muntah
- Diare
- Pilek atau hidung tersumbat
- Menggigil
- Bersin-bersin
- Hilang kemampuan mengenal rasa
- Hilang kemampuan mencium bau ( anosmia)

# Derajat Gejala **COVID-19**

---

## **1. Tanpa gejala / asimtomatis yaitu tidak ditemukan gejala klinis**

### **2 Gejala Ringan**

- Demam
- Batuk
- Lelah
- Tidak nafsu makan
- Napas pendek
- Nyeri otot
- Sakit tenggorokan
- Kongesti hidung
- Sakit kepala
- Diare
- Mual
- Hilang penciuman atau pengecapan

### **Gejala Ringan pada remaja dan dewasa**

- Demam, batuk, sesak, napas cepat  
Kadar oksigen > 93%

### **Pada anak-anak**

- Batuk atau sulit bernapas
- Napas cepat
- Tarikan dinding dada

### **3. Gejala Berat**

#### **pada remaja dan dewasa**

- Demam, batuk, sesak, napas cepat
- Kadar oksigen < 93%
- Pernafasan > 30x/menit

#### **Pada anak-anak**

- Tubuh membiru
- Kadar oksigen < 93%
- Nafas cepat
- Ketidakmampuan menyusu atau minum
- Lemas
- Kejang

### **Kriteria Napas Cepat**

---

**Usia < 2 bulan (> 60x/menit)**

**usia 2-11 bulan (> 50x/menit)**

**usia 1-5 tahun (> 40x/menit)**

**usia > 5 tahun (> 30x/menit)**

# 02 PELACAKAN KONTAK

## Apa itu Kegiatan Pelacakan Kontak?

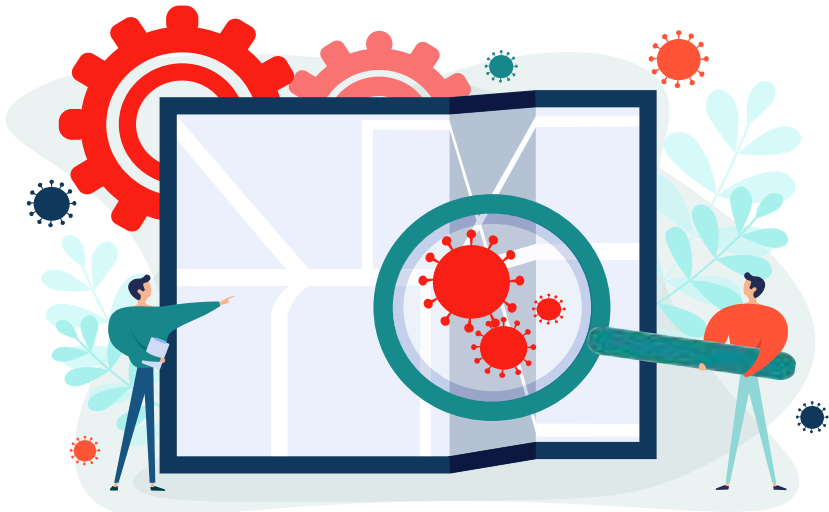
Kegiatan yang dilakukan untuk mencari dan memantau kontak erat dari kasus konfirmasi

## Mengapa Perlu Pelacakan Kontak?

Memutus rantai penularan dan menemukan kasus sejak dini karena kasus konfirmasi dapat menularkan ke orang lain 2 hari sebelum kasus timbul gejala hingga 14 hari sejak timbul gejala.

Apa arti dari kontak erat?

1. Orang yang memiliki riwayat, kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus konfirmasi dalam radius 1 meter selama 15 menit atau lebih
2. Bersentuhan fisik langsung dengan kasus konfirmasi seperti berjabat tangan, berpegangan tangan, berpelukan dan lain-lain



3. Merawat langsung kasus konfirmasi tanpa menggunakan alat pelindung diri (APD) sesuai standar
4. Situasi lainnya yang dianggap berisiko terjadinya kontak, diantaranya:
  - a. Rumah tangga (anggota keluarga, kunjungan kerabat, pembantu rumah tangga , supir)
  - b. Masyarakat (tetangga, teman sekolah, teman kerja, pedagang keliling, warung kopi/makan, tempat ibadah, kerumunan masyarakat)
  - c. perjalanan (rekan seperjalanan)
  - d. Pertemuan sosial (pernikahan, pesta perayaan lainnya, melayat orang meninggal, pertemuan keagamaan, rapat/pertemuan di masyarakat)

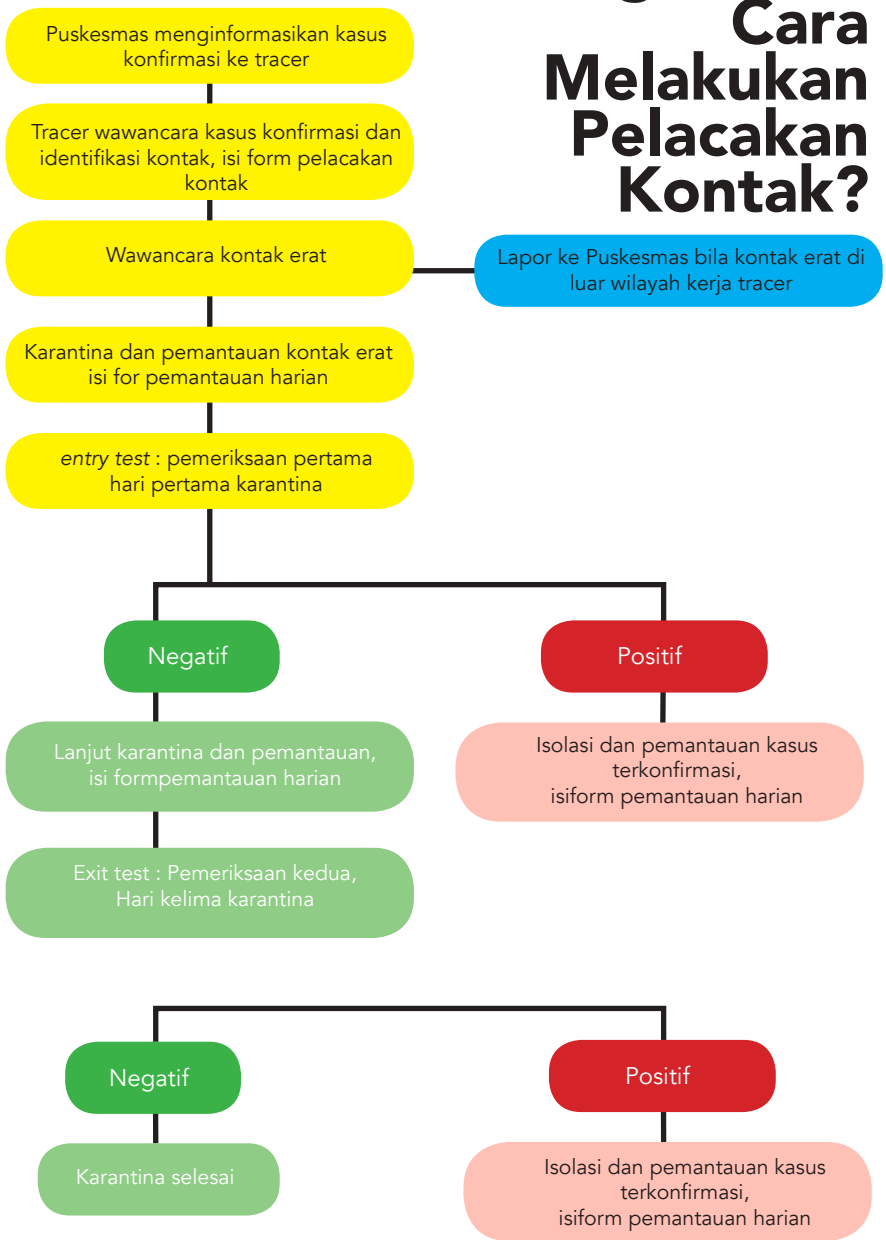
### **Apa itu Kasus Konfirmasi?**

Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID 19, baik memiliki gejala atau tidak bergejala, dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR/RDT-Antigen





# Bagaimana Cara Melakukan Pelacakan Kontak?



# Bagaimana Menentukan Kontak Erat?

Jika kasus konfirmasi bergejala, maka ingat sudah bertemu siapa saja dalam 2 hari sebelum bergejala hingga 14 hari setelah bergejala (atau hingga kasus melakukan isolasi) sesuai dengan kriteria kontak erat.

## **Contoh:**

Tn. A mulai gejala pada tanggal 12 Februari 2021. Tn. A dinyatakan positif COVID-19 dan melakukan isolasi pada tanggal 17 Februari 2021, maka orang yang perlu dicari sebagai kontak erat adalah orang yang kontak dalam 2 hari sebelum tanggal 12 Februari 2021 (tanggal 10 dan 11 Februari 2021) sampai dengan tanggal 17 Februari 2021

Jika kasus konfirmasi tidak bergejala, maka ingat sudah bertemu siapa saja dalam 2 hari sebelum diambil swab dengan hasil positif hingga 14 hari setelahnya (atau hingga kasus melakukan isolasi) sesuai dengan kriteria kontak erat.

## **Contoh:**

Tn. A diambil swab pada tanggal 12 Februari 2021. Tn. A dinyatakan positif COVID-19 dan melakukan isolasi pada tanggal 17 Februari 2021 maka orang yang perlu dicari sebagai kontak erat adalah orang yang kontak dalam 2 hari sebelum tanggal 12 Februari 2021 (tanggal 10 dan 11 Februari 2021) sampai dengan tanggal 17 Februari 2021.

# Apa yang dilakukan saat karantina mandiri?

---



Hindari kontak dengan orang lain serta tidak bepergian



Tidak menerima tamu selama menjalani karantina



Gunakan kamar mandi terpisah, tetapi jika tidak tersedia lakukan disinfeksi secara rutin pada permukaan yang sering disentuh (antara lain pegangan pintu, gayung, keran air)



Tinggal di kamar terpisah



Selalu gunakan masker kain 3 lapis atau masker medis.



Mengonsumsi vitamin dan makanan bergizi seimbang serta istirahat cukup



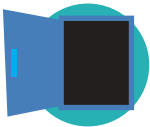
Jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain



Selalu cuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol



Rutin membersihkan semua permukaan dengan sabun atau deterjen dan desinfeksi menggunakan produk desinfektan rumah tangga biasa yang mengandung larutan pemutih encer atau klorin 0,5%.



Pastikan jendela kamar yang digunakan selama karantina sering dibuka.



Pisahkan cucian dari anggota keluarga yang lain  
Tangani sampah dengan hati-hati secara terpisah



Hindari kerumunan (jaga jarak) dan batasi diri untuk keluar rumah selama masa karantina.



Sampaikan pentingnya karantina dan dukungan keluarga.

Sampaikan bahwa petugas akan melakukan pemantauan harian terhadap kontak erat. Jika muncul gejala maka segera melapor kepada tracer atau petugas kesehatan setempat.

# PEMANTAUAN SAAT ISOLASI MANDIRI

1. Lakukan observasi/pemantauan diri sendiri di rumah
2. Lakukan pengukuran suhu harian, kadar oksigen dan nadi serta observasi gejala klinis seperti batuk atau kesulitan bernafas
3. Jika ada muncul gejala atau gejala makin memberat laporkan ke petugas di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat
4. Jika hasil pemeriksaan sampel dinyatakan positif, maka melakukan isolasi diri sendiri. apabila memiliki penyakit bawaan berdasarkan rekomendasi petugas kesehatan, maka dilakukan perawatan dirumah sakit



1. Seseorang yang sakit (demam atau batuk/pilek/nyeri tenggorokan/ gejala penyakit pernafasan lainnya), namun tidak memiliki risiko penyakit penyerta lainnya seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, penyakit paru kronik, AIDS, penyakit autoimun
2. Seseorang yang memiliki gejala demam/ gejala pernapasan dengan riwayat dari negara / area transmisi lokal, dan / atau orang yang tidak menunjukkan gejala tetapi pernah memiliki kontak erat dengan pasien positif covid 19
3. Lama waktu isolasi diri selama 14 hari hingga diketahuinya hasil pemeriksaan sampel di laboratorium



# Nilai Suhu Tubuh, Kadar Oksigen dan Pernapasan

## **NILAI SUHU TUBUH**

Normal	: 36,5 - 37,2
Agak Panas	: 37,2 - 38
Panas	: 38 - 40

## **NILAI KADAR OKSIGEN**

Normal	: 95–100%
Kadar Oksigen Rendah	: < 95%

## **NILAI PERNAPASAN**

Dewasa (>18 TAHUN)	: 12 - 20 kali/menit
Remaja (12-18 tahun)	: 12 - 16 kali/menit
Anak-anak (5-12 tahun)	: 18-30 kali/menit
Anak (4-5 tahun)	: 22-34 kali/menit
Balita ( 1-3 TAHUN)	: 24- 40 KALI/MENIT
Bayi (0-12 bulan)	: 30-60 kali/menit

# 03 RIWAYAT MOBILITAS

1. Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal diluar negeri yang melakukan penularan lokal
2. Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal diarea penularan lokal di Indonesia





## Daftar Pustaka

1. Direktorat Jendral Pencegaha dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI. 2021. Buku saku: Pelacakan kontak (contact tracing) kasus COVID-19. Jakarta: Kemenkes RI
2. Surat edaran Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 Tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri Dalam Penanganan CORONA VIRUS Disease (COVID-19)
3. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/4641/2021 Tentang Panduan Pelaksanaan Pemeriksaan, Pelacakan, Karantina dan Isolasi dalam Rangka Percepatan Pencegahan dan Pengendalian CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

# GIZI SEIMBANG MASA PANDEMI



Peran makanan dalam masa pandemi ini adalah:

Tersedianya semua unsur zat gizi yang cukup (energi; zat gizi makro, seperti karbohidrat, lemak, protein; zat gizi mikro, seperti vitamin dan mineral) dapat mempertahankan kekebalan tubuh. Apabila kondisi imunitas kita terjaga dengan baik, diharapkan virus seperti COVID-19 dapat ditangkal

Untuk itu maka perlu kita ketahui terkait makanan apa yang harus kita makan, dan di Indonesia kita sudah di pandu dengan "TUMPENG GIZI SEIMBANG "



## Apa itu Gizi Seimbang??

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

### 10 PESAN GIZI TUMPENG GIZI SEIMBANG

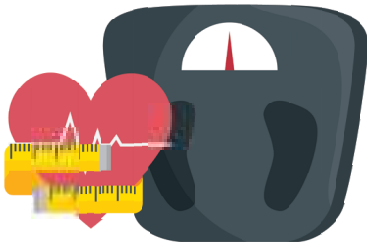
1. Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan
2. Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan
3. Konsumsi Lauk Pauk Berprotein Tinggi
4. Konsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok
5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin, dan Berlemak
6. Biasakan Sarapan Pagi Sebelum Aktivitas
7. Minum Air Putih yang Cukup dan Bersih
8. Baca Label pada Kemasan Pangan
9. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir
10. Olahraga Teratur dan Pertahankan Berat Badan Normal



## 4 Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur.

1. Mengonsumsi makanan beragam
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal
4. Melakukan aktivitas fisik



# Mengonsumsi Makanan Beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan.

Prinsip keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

Sebagai contoh kita dapat melihat ilustrasi dari ISI PIRING MAKANKU .

- Sumber karbohidrat (Makanan Pokok) 2/3 dari setengah piring makan
- Lauk hewani/nabati 1/3 dari setengah piring
- Sayur sebanyak 2/3 dari setengah piring
- Buah 1/3 dari setengah piring



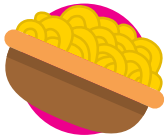
# SUMBER KARBOHIDRAT



Beras dan hasil olahannya



Berbagai jenis roti : roti tawar, roti sobek,  
roti canai dan lain-lain



Umbi-umbian dan hasil olahannya

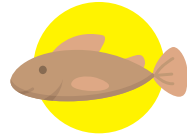


Jagung dan hasil olahannya

# SUMBER PROTEIN

## HEWANI DAN NABATI

Berbagai jenis ikan dan hasil olahannya



Berbagai jenis daging dan hasil olahannya



Berbagai unggas dan hasil olahannya



Berbagai jenis kacang





# SAYUR DAN BUAH

## SAYUR LOKAL

Bayam, kangkung, terong, brokoli, kembang kol, kol, kenikir, sawi, wortel, kacang panjang, buncis, pare, timun, labu siam, gambas, oyong, melinjo, daun singkong, daun pepaya, toge dan lain-lain.

## BUAH LOKAL

Pepaya, semangka, belimbing, nenas, jeruk, pisang, mangga, buah naga, duku, rambutan, melon, manggis, salak, sawo, manggis, jambu air, cempedak, apel malang dan lain-lain.



# INFORMASI GIZI

## **Pemilihan bahan makanan**

Pilih makanan segar setiap hari

## **Masak sendiri di rumah**

Lebih sehat, higienis, efisien dan hemat dan mengurangi penyebaran covid-19

## **GGL**

Kurangi konsumsi Gula, Garam dan Lemak

## **Makanan sehat dan bergizi**

Makanan sehat dan bergizi bukanlah makanan yang mahal, yang penting ketahui jumlah dan jenisnya



# 02 MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH



Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir



Gunakan masker jika terpaksa keluar rumah



Jaga jarak



Mandi



Menutup makanan



Hindari menyentuh benda yang tidak penting

# 03 MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Aktifitas Fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari upayakan minimal 30 menit perhari.



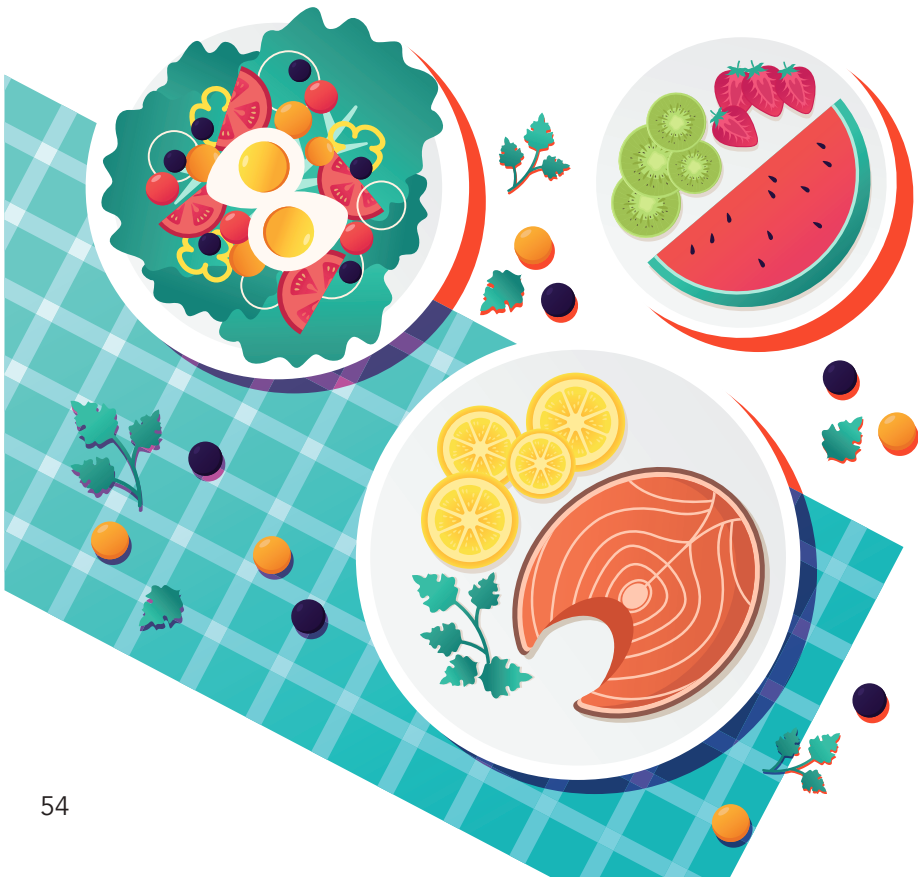
# 04

## MEMPERTAHANKAN DAN MEMANTAU BERAT BADAN (BB) NORMAL

1. Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya
2. Indikatornya dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT)
3. Rumus IMT = berat badan (kg) : tinggi badan (m)<sup>2</sup>
4. Nilai IMT Normal yaitu 18,5 hingga 25,0
5. contoh : jika berat badan 75 kg dengan tinggi 1,75 m (175 cm), maka :  
TB kuadrat :  $1,75 \times 1,75 = 3,06$ ,  
 $BB/TB^2 = 75 : 3,06 = 24,5$ .  
Hasil nilai IMT Anda adalah 24,5 (Normal)

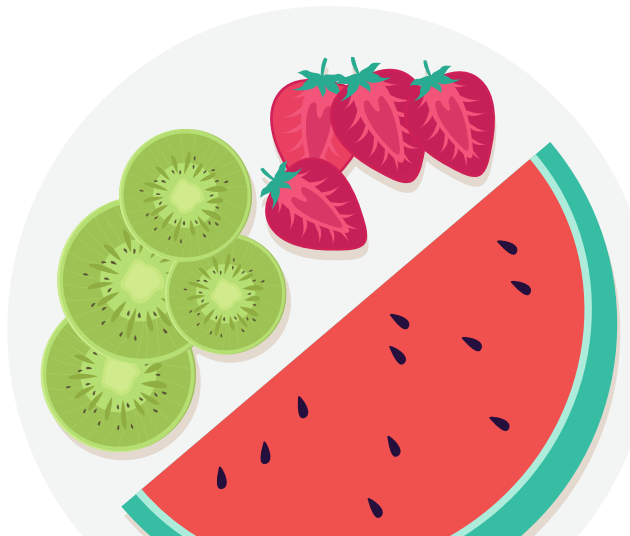


Terpenuhinya kebutuhan zat gizi mempunyai peran penting untuk mempertahankan keseimbangan sistem imun. Defisiensi/kekurangan beberapa zat gizi akan meningkatkan risiko terjadinya infeksi.



## BEBERAPA ZAT GIZI YANG TERKAIT DENGAN DAYA TAHAN TUBUH

- Protein/asam amino
- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- Selenium (Se)
- Seng (Zn)
- Pre + Probiotik





Vitamin A merupakan vitamin larut lemak  
Anjuran sehari asupan vitamin A perempuan dewasa yaitu  
600 RE, laki - laki 650 RE  
Hindari konsumsi vitamin A dosis tinggi.

### **Sumber Vitamin A**

- Wartel
- Mangga
- Apel
- Pepaya
- Cabe
- Susu
- Keju
- Minyak Ikan
- Hati
- Bayam
- Tomat
- Pisang





Vitamin C atau dikenal sebagai asam L-askorbat, merupakan vitamin yang larut dalam air, secara alami ada dalam banyak makanan.

Manusia tidak dapat mensintesis vitamin C, sehingga harus diperoleh dari luar, yaitu dari makanan sebagai sumber utama. Anjuran Asupan Vitamin C laki-laki dewasa 95 mg, perempuan dewasa 75 mg .

Untuk daya tahan tubuh saat sakit maksimal 500-1000 mg  
Suplementasi <500 mg.

## Sumber Vitamin C

- Jambu
- Mangga
- Pepaya
- Kiwi
- Brokoli
- Paprika Kuning
- Jeruk
- Tomat
- Strawberi





Vitamin D merupakan vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin D diproduksi oleh tubuh ketika sinar matahari (ultraviolet) yang mengenai kulit memicu pembentukan vitamin D5.

Kebutuhan Vitamin D sehari 15 mcg/hari atau setara 600 IU/hari.

### **Sumber Vitamin D**

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| - Sinar Matahari | - Makarel     |
| - Udang          | - Susu        |
| - Tuna           | - Daging      |
| - Kuning Telur   | - Sarden      |
| - Sereal         | - Minyak Ikan |
| - Salmon         | - Jamur       |



Vitamin E atau dikenal dengan alpha-tocopherol merupakan vitamin yang larut dalam lemak dengan aktivitas antioksidan, ditemukan secara alami dalam beberapa makanan.

Angka kecukupan sehari 15 mg/hari setara 33 IU/hari.

Batas maksimal penggunaan vitamin E sebagai suplemen kesehatan adalah 400 IU/hari.

### Sumber Vitamin E

- |                 |                |             |          |
|-----------------|----------------|-------------|----------|
| - Almond        | - Bayam        | - Alpukat   | - Kiwi   |
| - Biji Matahari | - Turnip       | - Peterseli | - Mangga |
| - Wijen         | - Kale         | - Brokoli   | - Tomat  |
| - Biji Labu     | - Zaitun       | - Pepaya    | - Cabe   |
| - Slada         | - Hazelnut     | - Aprikot   | - Daging |
| - Mustard       | - Kacang Pinus | - Gandum    | - Susu   |

# Selenium

Selenium (Se) adalah salah satu dari *trace mineral* atau mikronutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil namun memiliki peran yang cukup besar salah satunya sebagai sistem pertahanan tubuh.

Kekurangan Se dapat menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap infeksi virus dan bakteri.

Angka kecukupan sehari perempuan dewasa 25 µg/hari dan laki laki dewasa 30 µg/hari.

## Sumber Selenium

- Daging Sapi
- Ikan Sardin
- Telur
- Bayam
- Hati Sapi
- Kalkun
- Kuwaci
- Pisang
- Daging Ayam
- Susu, Yoghurt, Keju
- Beras Merah
- Jamur



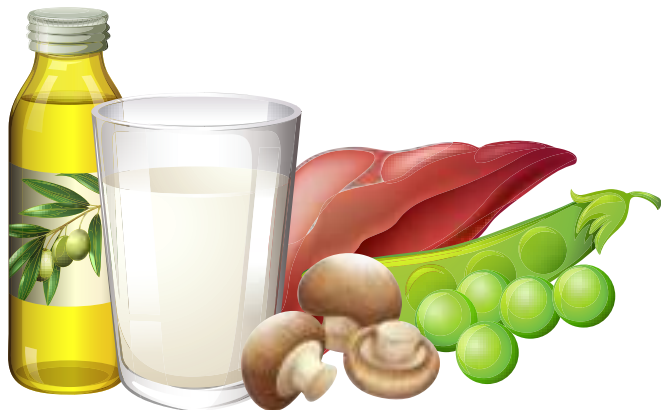
# Zink (Zn)

Zink (Zn) adalah salah satu mikronutrisi dari zat anorganik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil untuk terlibat dalam beberapa fungsi fisiologis tubuh.

Zink memiliki peran dalam pembentukan dan perkembangan sel-sel termasuk sel yang bekerja dalam sistem daya tahan tubuh.

Angka Kecukupan perempuan dewasa sehari adalah 8  $\mu\text{g/hr}$  dan laki laki dewasa sehari adalah 11  $\mu\text{g/hr}$ .

- Daging
- Wijen
- Tiram
- Susu
- Jamur
- Bawang Putih
- Kacang-kacangan
- Ayam
- Gandum
- Hati Sapi



## PROBIOTIK

Bakteri baik yang ada di usus untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh

- Yogurt
- Tempe
- Acar
- Dadih
- Keju
- Kimchi



## PREBIOTIK

Makanan bagi bakteri probiotik.

Menstimulasi pertumbuhan jumlah bakteri probiotik dalam usus

- Almond
- Pisang
- ASI
- Asparagus
- Bawang
- Alpukat
- Apel
- Brokoli
- Strawberi



# Suplemen



## Pengertian

Suplemen Kesehatan (SK) adalah produk yang bertujuan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan/atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan/atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan/atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan”

## Penting diketahui

1. Penggunaan suplemen tidak untuk mengobati/ menggantikan obat yang digunakan dalam menyembuhkan suatu penyakit.
2. Penggunaan suplemen tidak bertujuan untuk menggantikan makanan sehari-hari
3. Penggunaan suplemen lebih ke arah memenuhi dan melengkapi kebutuhan sehingga membantu agar tubuh pulih dari kondisi penyakit tertentu.
4. Suplemen yang mengandung vitamin dapat melengkapi kebutuhan zat gizi dan memperbaiki kekurangan zat gizi dalam suatu kondisi tertentu sehingga sistem imun dapat berfungsi optimal.
5. Konsultasi pada dokter untuk memutuskan penggunaan suplemen kesehatan yang tepat.

## Daftar Pustaka

1. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid -19, Vitamin A. Jakarta. 2020
2. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid -19, Vitamin C. Jakarta. 2020
3. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid -19, Vitamin D. Jakarta. 2020
4. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid -19, Vitamin E. Jakarta. 2020
5. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid -19, Probiotik. Jakarta. 2020
6. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid -19, Zink. Jakarta. 2020
7. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid -19, Selenium. Jakarta. 2020
8. Kementerian Kesehatan. Direktur Jenderal Bina Gizi dan KIA. Pedoman Gizi Seimbang, 2014. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta. 2014
9. Kementerian Kesehatan RI. Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta. 2019







KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat



Quality  
Standard  
Institute



Poltekkes Kemenkes Riau