

BUKU SAKU TANYA JAWAB MENGENAL KESATRIA

EDISI KE-1
JULI 2021

ISOMAN & ISOMAN-TAU



Instalasi Peningkatan Kompetensi dan Simulasi Klinik
RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo

DAFTAR ISI

BAB 1: MENGENAL KESATRIA ISOMAN DAN ISOMAN-TAU

- 6 *Siapa Kesatria IsoMAN dan IsoMAN-TaU?*

BAB 2: PRASYARAT ISOMAN DAN ISOMAN-TAU

- 9 *Apa saja prasyarat untuk melakukan IsoMAN?*
- 10 *Kenali Gejala COVID-19*
- 11 *Apa yang dimaksud dengan gejala ringan?*
- 11 *Apa yang dapat dilakukan oleh keluarga pasien COVID-19 yang sedang menjalani IsoMAN?*
- 12 *Apa saja yang harus disiapkan di rumah/tempat IsoMAN lainnya?*
- 13 *Alat pelindung diri (APD) apa saja yang harus dipakai pada saat IsoMAN?*
- 13 *Apakah masker bedah saja cukup? Apakah perlu menggunakan sarung tangan?*
- 14 *Bagaimana sirkulasi yang baik untuk kamar saat IsoMAN?*
- 14 *Bagaimana jika tidak terdapat jendela di dalam kamar untuk IsoMAN?*
- 15 *Berapa lama IsoMAN perlu dilakukan?*

BAB 3: RUMAH, WISMA ATAU HOTEL

- 17 *Jika kondisi rumah tidak memadai untuk IsoMAN, apakah ada sarana umum untuk IsoMAN?*
- 17 *Bagaimana cara mendapatkan akses informasi dan bantuan untuk isolasi di wisma, rumah susun, hotel, dan tempat lainnya*
- 17 *Jika satu keluarga terkena COVID-19 dan sedang menjalani IsoMAN di rumah, apakah boleh tidur satu kamar, berkumpul, dan makan bersama? Apakah protokol kesehatan ketat tetap perlu dilakukan?*

BAB 4: MAKANAN DAN NUTRISI PENDUKUNG

- 19 *Vitamin apa saja yang baik dikonsumsi pada saat IsoMAN?*
- 19 *Apakah ada pantangan makanan?*
- 19 *Apakah boleh memesan makanan secara daring (online) pada saat melakukan IsoMAN?*



DAFTAR ISI

.....

BAB 5: OBAT-OBATAN

- 22 *Obat apa saja yang perlu dikonsumsi pada saat IsoMAN?*
- 22 *Apakah cuci hidung perlu dilakukan?*

BAB 6: PUSKESMAS, KLINIK, RUMAH SAKIT, ATAU TELEKONSULTASI

- 24 *Bila tiba-tiba merasa sesak pada saat IsoMAN, ke mana harus melapor?*
- 25 *Kapan harus ke rumah sakit pada saat IsoMAN?*

BAB 7: PAKAIAN, LIMBAH DAN DISINFEKTAN

- 27 *Bagaimana cara mencuci pakaian pasien?*
- 27 *Bagaimana mengelola limbah infeksius (tisu, masker) pasien IsoMAN?*
- 28 *Apakah ada perlakuan khusus untuk membersihkan kamar mandi?*
- 28 *Bagaimana membersihkan kamar dan ruangan yang telah digunakan untuk IsoMAN?*

BAB 8: ISOMAN-TAU DAN UJI USAP

- 30 *Bagaimana cara IsoMAN-TaU dapat membantu?*
- 30 *Kapan harus melakukan pemeriksaan lainnya seperti pemeriksaan darah, foto ronsen dada?*
- 31 *Apakah yang perlu diperhatikan pada saat keluar rumah untuk pemeriksaan lain (pemeriksaan darah, foto ronsen dada) pada saat sedang IsoMAN?*
- 31 *Kapan harus melakukan uji usap ulang?*



DAFTAR ISI

BAB 9: BAYI DAN IBU HAMIL

- 33 *Siapakah yang dimaksud dengan bayi dan anak?*
- 33 *Bagaimana IsoMAN-TaU dapat membantu bayi?*
- 34 *Apakah ada pantangan makanan untuk bayi IsoMAN?*
- 34 *Apa yang harus dilakukan jika anak negatif dan ibu positif atau sebaliknya?*
- 34 *Jika orang tua terkonfirmasi COVID-19, anaknya negatif dan belum mandiri, apakah sebaiknya tetap di rumah atau dititipkan di tempat lain seperti rumah saudara?*
- 35 *Kapan bayi yang sedang IsoMAN harus dibawa ke rumah sakit?*
- 36 *Bagaimana memberikan dukungan terhadap anak yang menjalani IsoMAN?*
- 36 *Bagaimana ibu hamil menjalani IsoMAN dan IsoMAN-TaU?*
- 36 *Apakah ada pantangan makanan atau hal lain terhadap ibu hamil yang sedang IsoMAN?*
- 37 *Kapan ibu hamil yang sedang IsoMAN harus ke rumah sakit?*
- 37 *Apakah ibu yang sedang IsoMAN boleh menyusui bayinya?*

BAB 10: SENIOR/LANSIA (TERMASUK YANG MEMILIKI KOMORBIDITAS)

- 39 *Apa yang dimaksud dengan senior atau lansia?*
- 39 *Apakah senior atau lansia yang terkena COVID-19 dan memiliki komorbiditas berisiko mengalami perjalanan penyakit yang lebih berat dibandingkan dengan yang tidak memiliki komorbiditas?*
- 39 *Apakah senior atau lansia dapat menjalani IsoMAN?*
- 40 *Apakah orang terkonfirmasi positif dan memiliki komorbiditas dapat menjalani IsoMAN?*
- 40 *Bagaimana cara IsoMAN-TaU pada pasien IsoMAN dengan kebutuhan khusus?*



DAFTAR ISI

.....

BAB 11: SEHAT FISIK DAN MENTAL

- 42 *Apakah selama IsoMAN pasien harus banyak mengurangi aktivitas?*
- 42 *Apakah pasien IsoMAN diperbolehkan untuk berolahraga? Olahraga apa saja yang diperbolehkan dan kapan sebaiknya berolahraga?*
- 43 *Rekomendasi gerakan olahraga untuk pasien COVID-19*
- 45 *Apakah pasien IsoMAN disarankan untuk berjemur? Kapan saja dapat berjemur?*
- 45 *Bagaimana menjaga kesehatan mental pasien IsoMAN?*
- 45 *Bagaimana menyaring berita bohong (hoax) terkait Covid-19?*

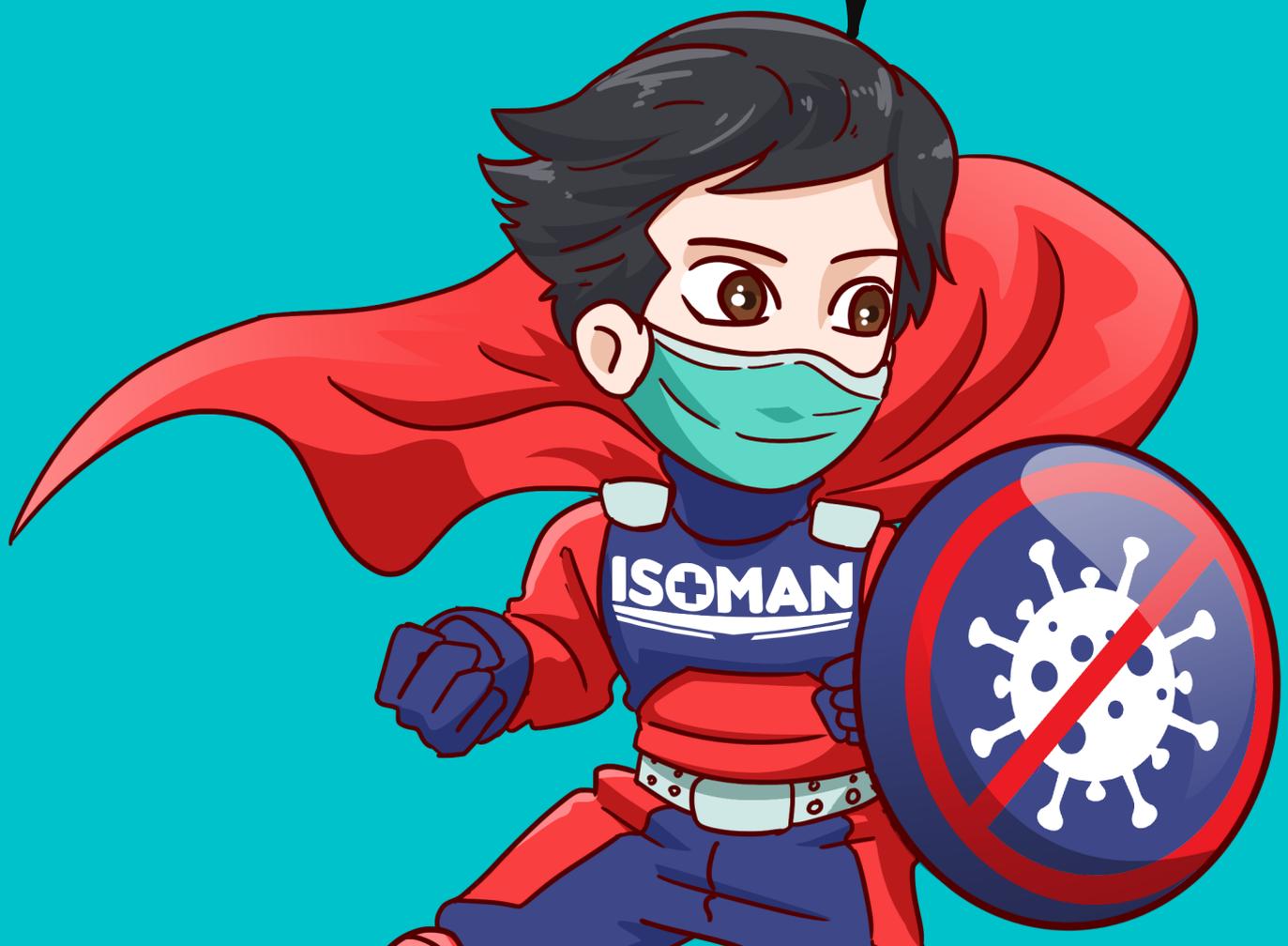
BAB 12: DUKUNGAN KOMUNITAS SOSIAL

- 47 *Apa bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga untuk anggota keluarga IsoMAN?*
- 47 *Apa bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh tetangga terhadap seseorang yang sedang menjalani IsoMAN?*
- 48 *Apa bentuk dukungan yang dapat dilakukan oleh Ketua RT/RW/Kepala Desa setempat terhadap seseorang yang sedang menjalani IsoMAN?*



BAB 1

**MENGENAL
KESATRIA ISOMAN
DAN ISOMAN-TAU**



SIAPA KESATRIA ISOMAN DAN ISOMAN-TAU?

Kesatria IsoMAN adalah maskot RSCM-FKUI* yang akan menolong Anda semua dalam menghadapi pandemi COVID-19. IsoMAN sendiri tidak lain adalah bentuk singkat isolasi mandiri yang bermakna upaya pasien COVID-19 tanpa gejala atau dengan gejala ringan untuk mencegah penyebaran infeksi dengan melakukan IsoMAN.

Kesatria IsoMAN tidak sendirian, melainkan mempunyai teman yang siap mendukung yaitu Kesatria IsoMAN-TaU. Keanjangan IsoMAN-TaU adalah IsoMAN dengan pemantauan. Pasien yang terkonfirmasi positif COVID-19 yang melakukan IsoMAN, tentu juga harus melakukan pemantauan di tempat masing-masing.



*ICTEC (Indonesian Clinical Training and Education Center atau Instalasi Peningkatan Kompetensi dan Simulasi Klinik) RSCM/FKUI

BAB 2

**PRASYARAT
ISOMAN DAN
ISOMAN-TAU**



APA SAJA PRASYARAT UNTUK MELAKUKAN ISOMAN?



Prasyarat seorang pasien COVID-19 untuk dapat melakukan IsoMAN adalah jika yang bersangkutan tidak bergejala ataupun bergejala ringan dan dinyatakan oleh tenaga medis dapat melakukan IsoMAN. Tentunya pasien tersebut tetap harus menjalani pemantauan secara berkala dan menerapkan protokol kesehatan.



KENALI GEJALA COVID-19



Ringan

- Demam
- Batuk, umumnya batuk kering ringan
- Kelelahan (*fatigue*)
- Penurunan nafsu makan
- Sakit kepala
- Kehilangan indra penciuman / anosmia
- Kehilangan indra pengecapan / ageusia
- Nyeri otot dan nyeri tulang
- Nyeri tenggorokan
- Pilek dan bersin
- Mual, muntah, nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitis (radang/iritasi mata)
- Kemerahan pada kulit/perubahan warna pada jari-jari kaki
- Frekuensi napas 12-20x/menit
- Saturasi $\geq 95\%$



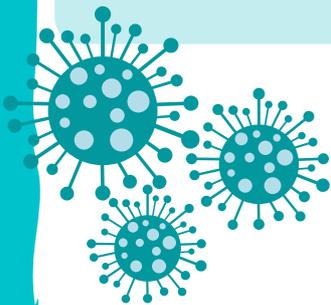
Sedang

- Demam
- Batuk, umumnya batu kering ringan
- Kelelahan (*fatigue*)
- Penurunan nafsu makan
- Napas pendek
- Sakit kepala
- Kehilangan indra penciuman/anosmia
- Kehilangan indra pengecapan/ageusia
- Nyeri otot dan nyeri tulang
- Nyeri tenggorokan
- Pilek dan bersin
- Mual, muntah, nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitis (radang/iritasi mata)
- Kemerahan pada kulit/perubahan warna pada jari-jari kaki
- Sesak napas tanpa distress pernapasan
- Frekuensi napas 12-30x/menit
- Saturasi $\geq 94\%$



Berat-Kritis

- Demam
- Batuk, umumnya batu kering ringan
- Kelelahan (*fatigue*)
- Penurunan nafsu makan
- Napas pendek
- Sakit kepala
- Kehilangan indra penciuman/anosmia
- Kehilangan indra pengecapan/ageusia
- Nyeri otot dan nyeri tulang
- Nyeri tenggorokan
- Pilek dan bersin
- Mual, muntah, nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitis (radang/iritasi mata)
- Kemerahan pada kulit/perubahan warna pada jari-jari kaki
- Sesak napas tanpa distress pernapasan
- Frekuensi napas $>30x$ /menit
- Saturasi $< 95\%$
- **Kondisi kritis, apabila ditambah kondisi:**
 - Acute respiratory distress syndrome/gagal napas
 - Sepsis (komplikasi infeksi)
 - Syok sepsis
 - Gagal organ multipel



Sumber:

Buku Saku Protokol Tatalaksana COVID-19 Edisi 2, Januari 2021.

National Institutes of Health. Clinical Spectrum of SARS-CoV-2 Infection [Internet]. United States: National Institutes of Health. 2021. Available from: <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/overview/clinical-spectrum/>

APA YANG DIMAKSUD DENGAN GEJALA RINGAN?



Yang dimaksud dengan gejala ringan adalah demam, batuk, pilek, hidung tersumbat, pusing, hilang penciuman, hilang rasa pengecap, sakit kepala, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri tulang, mual, muntah, nyeri perut, diare, penurunan nafsu makan tanpa disertai sesak napas. Frekuensi napas masih dalam rentang normal (12-20 kali per menit) serta saturasi oksigen $\geq 95\%$.

APA YANG DAPAT DILAKUKAN OLEH KELUARGA PASIEN COVID-19 YANG SEDANG MENJALANI ISOMAN?



Keluarga dapat memberikan dukungan seperti mempersiapkan kebutuhan sehari-hari serta menyediakan makanan dengan meletakkannya di depan pintu kamar pasien. Dukungan penting juga adalah komunikasi yang terus terjaga, melalui berbagai sarana yang dimiliki termasuk telepon genggam. Anggota keluarga juga bisa berkoordinasi agar pasien dapat berjemur di luar sementara anggota keluarga lain berdiam di dalam rumah. Upaya koordinasi yang dimaksud adalah upaya untuk menghindari papasan dan kontak dengan pasien. Anggota keluarga tetap harus menjalankan protokol kesehatan secara ketat di dalam rumah seperti memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak.





APA SAJA YANG HARUS DISIAPKAN DI RUMAH/TEMPAT ISOMAN LAINNYA?

1

Siapkan kamar yang terpisah dengan anggota keluarga yang negatif COVID-19



2

Siapkan alat makan tersendiri untuk pasien COVID-19



3

Akan lebih baik kalau kamar mandi yang pasien gunakan juga terpisah dengan anggota keluarga



4

Siapkan termometer dan oksimeter nadi (*pulse oxymetry*) untuk memantau suhu, saturasi oksigen serta frekuensi nadi



5

Jalankan protokol kesehatan secara ketat di dalam rumah



6

Jangan lupa senantiasa berdoa kepada Tuhan



ALAT PELINDUNG DIRI (APD) APA SAJA YANG HARUS DIPAKAI PADA SAAT ISOMAN?



APAKAH MASKER BEDAH SAJA CUKUP? APAKAH PERLU MENGGUNAKAN SARUNG TANGAN?



Jika terdapat ruangan terpisah untuk IsoMAN, pasien tidak perlu memakai masker di dalam kamar. Apabila tidak terdapat ruangan terpisah untuk pasien IsoMAN, maka pasien dan keluarga wajib memakai masker, menjaga jarak, rajin mencuci tangan dan bisa juga memakai sarung tangan pada saat mencuci pakaian/alat makan bekas pakai pasien. Saat ini disarankan untuk menggunakan masker ganda yaitu masker bedah di sebelah dalam dan dilapisi masker kain di luarnya.



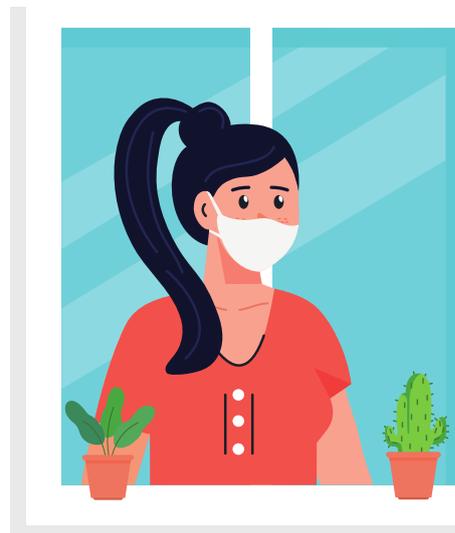
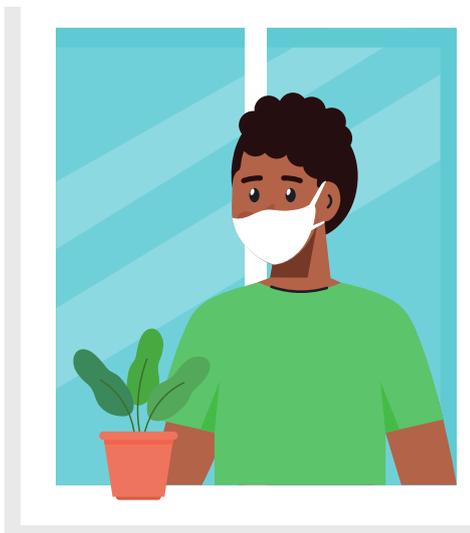
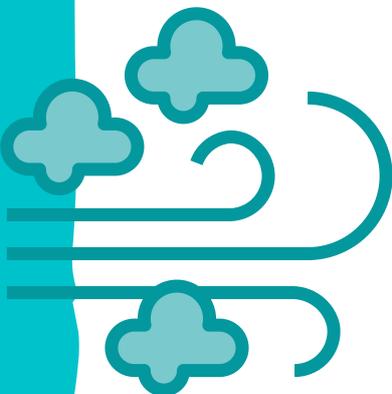


BAGAIMANA SIRKULASI YANG BAIK UNTUK KAMAR SAAT ISOMAN?

Kamar yang digunakan untuk IsoMAN sebaiknya memiliki jendela yang dapat dibuka secara berkala sehingga terjadi sirkulasi udara yang lancar.

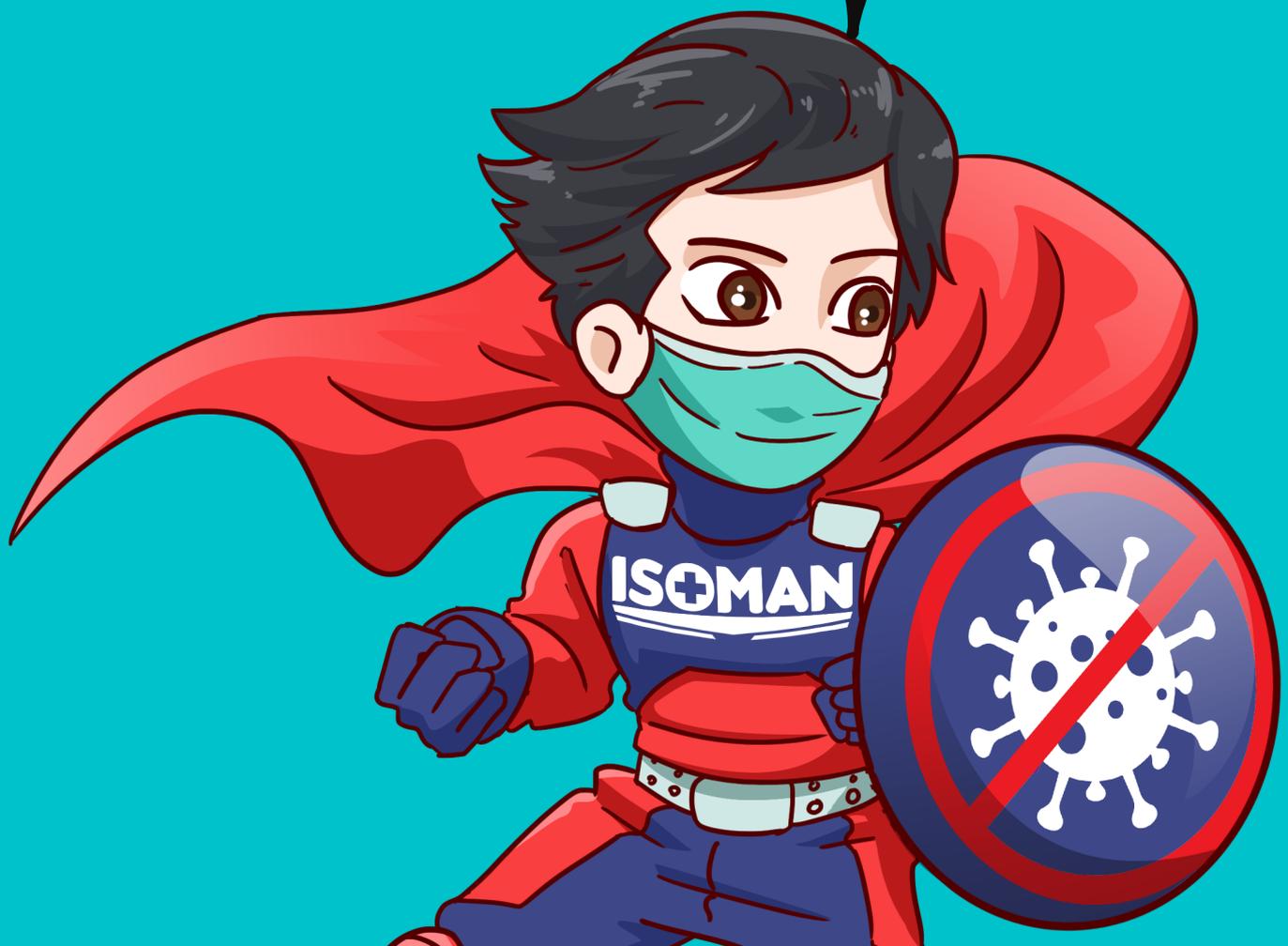
BAGAIMANA JIKA TIDAK TERDAPAT JENDELA DI DALAM KAMAR UNTUK ISOMAN?

Jika tidak terdapat jendela kamar, maka pasien dapat mencari udara segar atau berjemur di luar rumah. Prasyaratnya adalah anggota keluarga lain berkoordinasi untuk tidak berkontak dengan pasien, memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Area dan ruang yang dilalui pasien dapat langsung disemprot dengan disinfektan aerosol.



BAB 3

**RUMAH,
WISMA ATAU
HOTEL**



JIKA KONDISI RUMAH TIDAK MEMADAI UNTUK ISOMAN, APAKAH ADA SARANA UMUM UNTUK ISOMAN?

Ada yaitu wisma, rumah susun, hotel atau tempat lainnya yang ditunjuk pemerintah sebagai lokasi isolasi mandiri. Pasien dan keluarga dianjurkan untuk mengikuti pemberitahuan pemerintah setempat tentang sarana isolasi mandiri.

BAGAIMANA CARA MENDAPATKAN AKSES INFORMASI DAN BANTUAN UNTUK ISOLASI DI WISMA, RUMAH SUSUN, HOTEL, DAN TEMPAT LAINNYA

Pasien atau anggota keluarga dapat melapor kepada ketua RT di lingkungan rumah atau ke fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) setempat.

JIKA SATU KELUARGA TERKENA COVID-19 DAN SEDANG MENJALANI ISOMAN DI RUMAH, APAKAH BOLEH TIDUR SATU KAMAR, BERKUMPUL, DAN MAKAN BERSAMA? APAKAH PROTOKOL KESEHATAN KETAT TETAP PERLU DILAKUKAN?

Jika dalam satu rumah seluruh anggota keluarga terkonfirmasi COVID-19, diperbolehkan tidur satu kamar; namun sebaiknya semua anggota keluarga tersebut tetap melakukan protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak agar kebiasaan ini akan terus terlaksana ketika sudah dinyatakan sembuh.

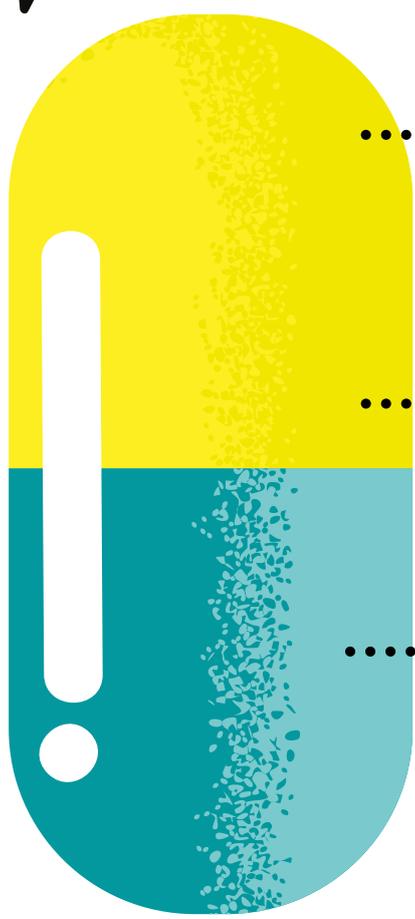
BAB 4

**MAKANAN
DAN NUTRISI
PENDUKUNG**



BAB 4 : MAKANAN DAN NUTRISI PENDUKUNG

VITAMIN APA SAJA YANG BAIK DIKONSUMSI PADA SAAT ISOMAN?



Vit C

- 1-3 tahun maksimal 400 mg/hari
- 4-8 tahun maksimal 600 mg/hari
- 9-13 tahun maksimal 1200 mg/hari
- 12-18 tahun maksimal 1800 mg/hari
- Dewasa 500mg 3-4x/hari

Vit D3

- 3 tahun 400 IU/hari
- Anak 1000 IU/hari
- Remaja 2000 IU/hari
- Remaja yang obesitas 5000 IU/hari

Zink

- Zink 20 mg

Semua diberikan minimal selama 14 hari. Selain berupa preparat vitamin yang terpisah tersebut di atas, pasien dapat memilih mengonsumsi preparat berkomposisi vitamin C, B, E dan sekaligus mengandung zink. Tentu saja pasien juga mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.



Sumber: Buku Saku Protokol Tatalaksana COVID-19 Edisi 2, Januari 2021, Perdhaki Pusat

BAB 4 : MAKANAN DAN NUTRISI PENDUKUNG

APAKAH ADA PANTANGAN MAKANAN?



Tidak ada pantangan makanan dan minuman selama pasien tidak memiliki alergi terhadap makanan dan minuman tersebut. Namun pertimbangan makanan juga harus mengikuti kondisi penyakit penyerta pasien (komorbid) dan dikonsultasikan dengan dokter terkait yang membantu mengobati penyakit pasien selama ini.

APAKAH BOLEH MEMESAN MAKANAN SECARA DARING (ONLINE) PADA SAAT MELAKUKAN ISOMAN?



Pasien boleh memesan makanan secara daring (*online*), namun makanan yang dipesan diintruksikan untuk diletakkan di pagar rumah, tanpa bertemu dengan pengantar makanan. Kalaupun harus bertemu pengantar makanan, pasien tetap harus menerapkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker dan tameng wajah (*face shield*) pada saat mengambil makanan dan mencuci tangan setelahnya.



BAB 5

OBAT-OBATAN



BAB 5 : OBAT-OBATAN

OBAT APA SAJA YANG PERLU DIKONSUMSI PADA SAAT ISOMAN?

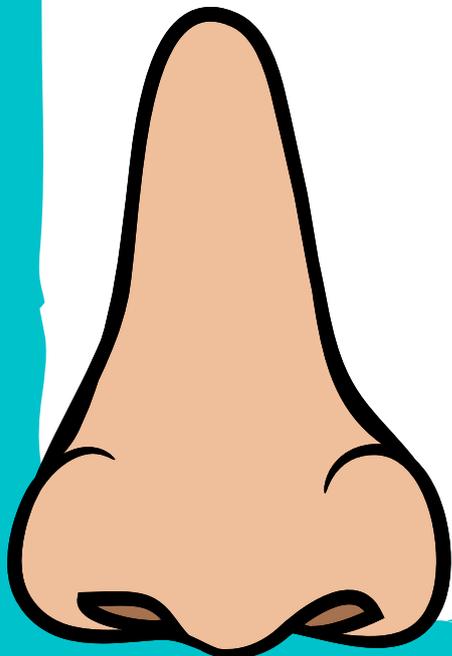


Pasien bisa mengonsumsi obat simptomatik (sesuai gejala yang dirasakan) setelah berkonsultasi dengan dokter, baik melalui tatap muka langsung maupun dengan telekonsultasi.

APAKAH CUCI HIDUNG PERLU DILAKUKAN?



Cuci hidung baik untuk dilakukan karena dapat membantu menjaga kelembapan hidung sehingga membantu pertahanan alamiah di dalam rongga hidung.



Tahapan Cuci Hidung



Siapkan peralatan: spuit 10 cc, transofix, botol infus NaCL 0,9% 500 cc, wadah penampungan air



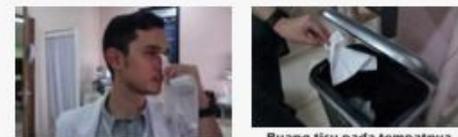
Ambil cairan NaCl

Kepala dimiringkan, masukkan spuit ke hidung



Mulut dibuka, tahan napas

Semprotkan dengan kuat



Keluarkan ingus/sisa cairan

Buang tisu pada tempatnya

Save the Nose

“CUCI HIDUNG”

Divisi Rinologi
Departemen THT-KL FKUI RSCM

BAB 6

**PUSKESMAS, KLINIK,
RUMAH SAKIT, ATAU
TELEKONSULTASI**



BILA TIBA-TIBA MERASA SESAK PADA SAAT ISOMAN, KE MANA HARUS MELAPOR?



Segera hubungi rumah sakit, ambulans atau segera ke instalasi gawat darurat (IGD). Selama menunggu bantuan, jika saturasi turun dapat melakukan posisi tengkurap (*prone*), setengah duduk atau tidur miring untuk memperbaiki ventilasi paru. Cara melakukan posisi-posisi tersebut seperti tertera di dalam gambar:

Posisi 1
Berbaring di Perut Anda

Durasi
30 menit

Posisikan kepala anda di bawah permukaan tubuh

Letakkan bantal 2 di bawah area panggul anda (perut harus cukup bebas untuk membiarkan satu tangan masuk dari bawah)



Taruh bantal 1 di bawah tulang leher anda

Pasang bantal 3 di bawah kaki anda

Posisi 1
Duduk

Durasi
30 menit

Beristirahat dalam posisi setengah duduk

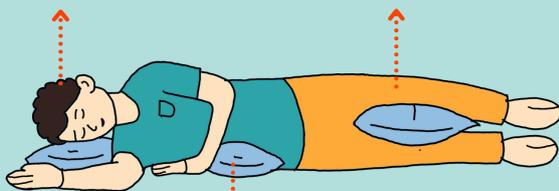


Posisi 3
Berbaring ke sisi kanan anda
posisi miring juga bisa miring kiri.

Durasi
30 menit

Taruh bantal 1 di bawah kepala Anda

Pasang bantal 3 di antara kaki anda

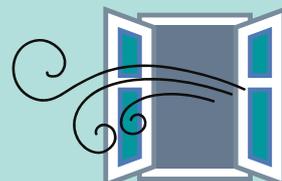


Letakkan bantal 2 di bawah pinggang anda



Lakukan ketiga posisi ini secara bergantian setiap 30 menit. Buatlah diri anda nyaman mungkin

Pastikan ruangan ter ventilasi dengan baik dan coba bernapas dengan udara segar sebanyak mungkin



KAPAN HARUS KE RUMAH SAKIT PADA SAAT ISOMAN?



Pasien bisa datang ke rumah sakit bila merasakan gejala yang memberat, seperti :

Demam terus-menerus



Napas semakin sesak



Nyeri dada



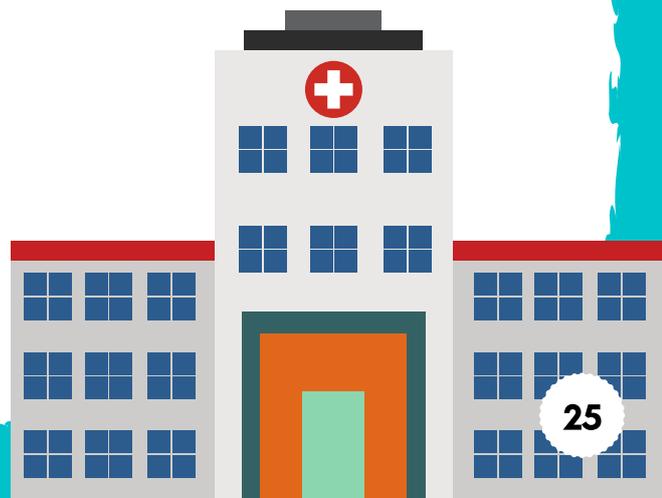
Muntah terus-menerus



Diare terus-menerus



Gangguan kesadaran



BAB 7

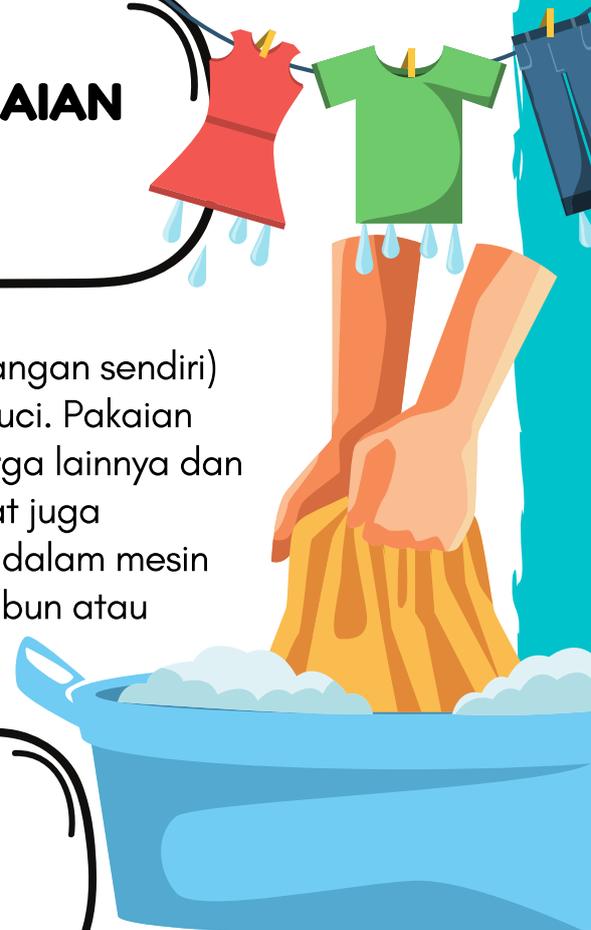
**PAKAIAN, LIMBAH
DAN
DISINFEKTAN**



BAGAIMANA CARA MENCUCI PAKAIAN PASIEN?



Mencuci pakaian pasien secara manual (dengan tangan sendiri) tentu tetap dapat dilakukan selain dengan mesin cuci. Pakaian dicuci secara terpisah dari pakaian anggota keluarga lainnya dan menggunakan deterjen. Mencuci dengan air hangat juga diperkenankan. Setelah memasukkan baju kotor ke dalam mesin cuci, jangan lupa untuk mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*



BAGAIMANA MENGELOLA LIMBAH INFEKSIUS (TISU, MASKER) PASIEN ISOMAN?



Sampah seperti tisu yang digunakan untuk membuang ingus atau dahak dan masker, dapat dikumpulkan dalam satu kantong plastik dalam sebuah tempat sampah tertutup di sudut kamar pasien IsoMAN. Tempat sampah tertutup yang disediakan khusus untuk pasien IsoMAN tidak boleh tercampur dengan sampah rumah tangga lainnya. Kantong ditandai dengan "limbah infeksius." Kantong sampah untuk menampung limbah infeksius dikenali dalam dunia medis berwarna kuning; namun karena warna kesepakatan medis ini tidak dikenali secara luas di lingkungan masyarakat umum, menandai dengan tulisan "limbah infeksius" dinilai bijak. Sampah tidak perlu dibakar. Tempat sampah khusus tersebut dibersihkan dengan disinfektan sebelum diisi dengan kantong sampah yang baru.



APAKAH ADA PERLAKUAN KHUSUS UNTUK MEMBERSIHKAN KAMAR MANDI?



Kamar mandi dibersihkan dengan menggunakan disinfektan yang tersedia bebas. Setelah digunakan pasien COVID-19, kamar mandi harus dibersihkan dan disemprot dengan disinfektan permukaan (gunakan yang aerosol) agar daya tebaranya lebih jauh. Setelah itu pintu kamar mandi harus ditutup dan dibiarkan beberapa saat (15-30 menit) sebelum digunakan oleh orang lain. Khusus untuk alat-alat mandi, seperti sikat gigi, dibawa oleh pasien ke kamarnya. Selain sampo (cair), perlengkapan mandi yang disarankan untuk digunakan pasien adalah sabun cair, bukan batangan, untuk memudahkan pasien menyimpannya di dalam kamar isolasi.

BAGAIMANA MEMBERSIHKAN KAMAR DAN RUANGAN YANG TELAH DIGUNAKAN UNTUK ISOMAN?



Bersihkan permukaan benda yang sering disentuh oleh pasien seperti gagang pintu, keran, saklar, meja, kursi, wastafel dengan disinfektan. Pasien juga dapat menyemprotkan disinfektan aerosol ke dalam kamar pasien sendiri. Untuk pasien yang tidak mandiri karena kondisi komorbid, maka tentu saja keluarga yang melakukannya.



BAB 8

**ISOMAN-TAU
DAN UJI USAP**



BAB 8 : ISOMAN-TAU DAN UJI USAP

BAGAIMANA CARA ISOMAN-TAU DAPAT MEMBANTU?

IsoMAN-TaU dilaksanakan dengan pemantauan suhu tubuh, pemeriksaan saturasi oksigen setiap hari. Berapa kali sehari perlu dilakukan pemantauan suhu tubuh dan saturasi oksigen? Dua kali, pagi dan malam. Selain itu juga perlu pemantauan perkembangan seperti keluhan demam yang terus menerus, batuk semakin sering atau menjadi sulit bernapas. Pasien yang sedang IsoMAN dapat juga melaporkan kondisi kepada petugas pemantauan.

Selama masa pandemi gelombang kedua di negeri kita kali ini (Juli 2021), konsultasi dokter secara daring dapat diperoleh secara gratis di pranala berikut ini:*

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. Alodokter | 7. KlinikGo |
| 2. GetWell | 8. Link Sehat |
| 3. Good Doctor | 9. Milvik Dokter |
| 4. GrabHealth | 10. ProSehat |
| 5. Halodoc | 11. SehatQ |
| 6. KlikDokter | 12. YesDok |

KAPAN HARUS MELAKUKAN PEMERIKSAAN LAINNYA SEPERTI PEMERIKSAAN DARAH, FOTO RONSEN DADA?

Pemeriksaan darah dan foto ronsen dada dianjurkan pada saat awal terkonfirmasi COVID-19.



*Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Hotline: 1500567; SMS 081281562620, email: kontak@kemkes.go.id

BAB 8 : ISOMAN-TAU DAN UJI USAP

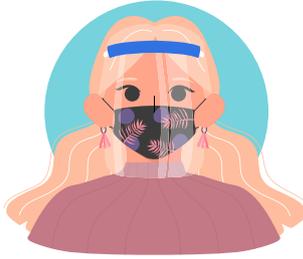
APAKAH YANG PERLU DIPERHATIKAN PADA SAAT KELUAR RUMAH UNTUK PEMERIKSAAN LAIN (PEMERIKSAAN DARAH, FOTO RONSEN DADA) PADA SAAT SEDANG ISOMAN?

Pasien COVID-19 bisa pergi keluar rumah untuk melakukan pemeriksaan, namun tetap harus menjalankan protokol kesehatan secara ketat. Pasien wajib:

Menggunakan masker ganda

Menggunakan tameng muka

Mencuci tangan



Menjaga jarak

Tidak berkerumun

Jujur dengan petugas kesehatan mengenai kondisi kesehatan



KAPAN HARUS MELAKUKAN UJI USAP ULANG?

Untuk yg bergejala ringan, jika tidak ada perburukan kondisi maka tidak perlu dilakukan uji usap (swab) PCR ulang untuk menentukan kesembuhan.



BAB 9

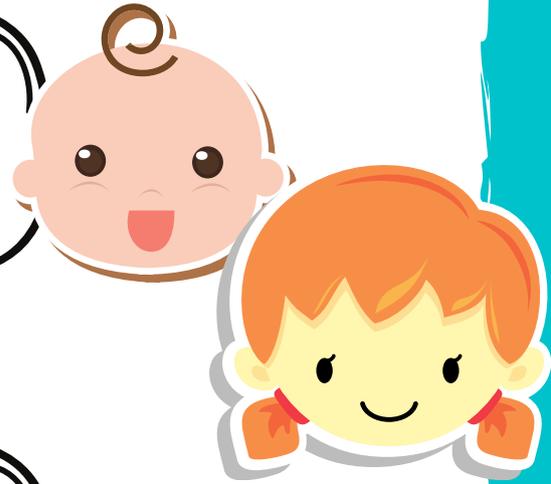
**BAYI DAN
IBU HAMIL**



BAB 9 : BAYI DAN IBU HAMIL

SIAPAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN BAYI DAN ANAK?

Bayi berusia 0-1 tahun, sementara anak berusia lebih dari 1 sampai dengan 17 tahun.



BAGAIMANA ISOMAN-TAU DAPAT MEMBANTU BAYI?

Orang tua atau pengasuh memeriksa suhu tubuh pada saat pagi dan malam.



Memeriksa saturasi oksigen, dan frekuensi nadi pagi dan malam.



Memberikan air susu ibu (ASI) kepada bayi.



Memantau laju pernapasan.



Memberikan makanan bergizi untuk anak-anak.



Mengobservasi tanda bahaya pada bayi dan anak.



BAB 9 : BAYI DAN IBU HAMIL

APAKAH ADA PANTANGAN MAKANAN UNTUK BAYI ISOMAN?

Tidak ada pantangan makanan untuk bayi IsoMAN. Bayi tetap dapat diberi ASI, sementara kepada anak-anak konsumsi sayuran dan buah-buahan dapat diperbanyak melalui pendekatan persuasif dan olahan penyajian.



APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA ANAK NEGATIF DAN IBU POSITIF ATAU SEBALIKNYA?

Jika orang tua dan anak berbeda status COVID-19, maka mereka tetap harus menggunakan masker dan pelindung mata bila memungkinkan pada saat berada di dalam ruangan yang sama dan disarankan untuk tidur di kasur terpisah dengan jarak 2 meter. Bayi dapat dibebaskan dari penggunaan masker namun anak berusia 2 tahun ke atas diharuskan untuk menggunakan masker. Anak dapat melepas masker jika berada di ruangan sendiri atau terdapat jarak 2 meter dari orang tua atau pengasuh. Anak dibebaskan dari penggunaan masker pada waktu tidur.



JIKA ORANG TUA TERKONFIRMASI COVID-19, ANAKNYA NEGATIF DAN BELUM MANDIRI, APAKAH SEBAIKNYA TETAP DI RUMAH ATAU DITITIPKAN DI TEMPAT LAIN SEPERTI RUMAH SAUDARA?

Sebaiknya anak tersebut dititipkan kepada saudara dengan tempat tinggal berbeda supaya tidak tertular dari orang tuanya.

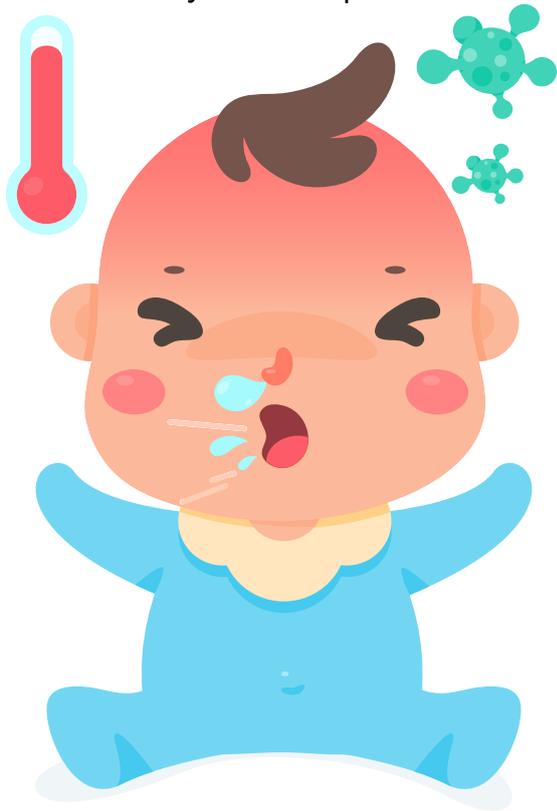


BAB 9 : BAYI DAN IBU HAMIL



KAPAN BAYI YANG SEDANG ISOMAN HARUS DIBAWA KE RUMAH SAKIT?

Bayi yang sedang menjalani IsoMAN harus segera dibawa ke rumah sakit jika terdapat salah satu gejala ini:



- anak lemas,
- sering tidur,
- bernapas cepat,
- terdapat cekungan di dada saat bernapas,
- hidung kembang kempis,
- saturasi oksigen <95%,
- demam > 7 hari,
- kejang,
- tidak dapat makan dan minum,
- mata cekung,
- buang air kecil berkurang,
- terdapat penurunan kesadaran

USIA	FREKUENSI PERNAPASAN PER MENIT
< 2 bulan	≥ 60 kali/menit
2-11 bulan	≥ 50 kali/menit
1-5 tahun	≥ 40 kali/menit
> 5 tahun	≥ 30 kali/menit



BAB 9 : BAYI DAN IBU HAMIL

BAGAIMANA MEMBERIKAN DUKUNGAN TERHADAP ANAK YANG MENJALANI ISOMAN?

Bicarakan dengan anak mengenai pertanyaan, kekhawatiran, atau ketakutan yang mungkin mereka miliki. Temukan aktivitas yang disukai anak dan dapat dilakukan anak secara mandiri, jika mereka mampu, seperti menggambar, mewarnai, menyusun teka-teki potongan gambar, atau berinteraksi dengan teman atau keluarga secara daring (*online*), dan memberikan anak waktu untuk bermain di tempat terbuka seperti halaman rumah atau balkon. Untuk anak yang terpaku pada telepon genggam dengan bermain *game*, tetap lakukan pembatasan waktu menatap layar.

BAGAIMANA IBU HAMIL MENJALANI ISOMAN DAN ISOMAN-TAU?

Ibu hamil perlu melakukan pemantauan seperti orang dewasa pada umumnya. Pemantauan suhu tubuh dan saturasi oksigen dilakukan 2 kali sehari. Tablet penambah darah dan suplemen yang telah diberikan oleh bidan atau dokter tetap dikonsumsi. Ibu hamil tetap melakukan aktivitas fisik seperti senam ibu hamil atau yoga atau peregangan secara mandiri agar ibu hamil tetap bugar. Laporkan segera kondisi Anda sendiri atau ibu hamil kepada petugas pemantauan bila memiliki gejala yang memberat.

APAKAH ADA PANTANGAN MAKANAN ATAU HAL LAIN TERHADAP IBU HAMIL YANG SEDANG ISOMAN?

Tidak ada pantangan makanan untuk ibu hamil yang sedang IsoMAN. Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang.



BAB 9 : BAYI DAN IBU HAMIL

KAPAN IBU HAMIL YANG SEDANG ISOMAN HARUS KE RUMAH SAKIT?

Ibu hamil yang sedang IsoMAN harus pergi ke rumah sakit jika terdapat tanda bahaya seperti mual-muntah hebat, perdarahan banyak, gerakan janin berkurang, pecah ketuban, nyeri kepala hebat, kontraksi berulang, dan kejang.

APAKAH IBU YANG SEDANG ISOMAN BOLEH MENYUSUI BAYINYA?

Ibu yang sedang IsoMAN boleh menyusui namun dengan kewaspadaan. Selama menyusui ibu selalu menggunakan masker medis, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* sebelum dan sesudah berkontak fisik dengan bayi, dan secara rutin membersihkan dan mendisinfeksi permukaan benda-benda yang disentuh. Pada ibu yang memompa ASI atau memberikan ASI dari botol, bersihkan pompa ASI dan semua peralatan makan bayi. Bila sedang tidak menyusui, ibu perlu menjaga jarak dengan anak sejauh 2 meter.



BAB 10

**SENIOR/LANSIA
(TERMASUK YANG
MEMILIKI
KOMORBIDITAS)**



BAB 10 : SENIOR/LANSIA DAN PEMILIK KOMORBIDITAS

APA YANG DIMAKSUD DENGAN SENIOR ATAU LANSIA?

Senior atau orang yang lanjut usia (lansia) adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas.

APAKAH SENIOR ATAU LANSIA YANG TERKENA COVID-19 DAN MEMILIKI KOMORBIDITAS BERISIKO MENGALAMI PERJALANAN PENYAKIT YANG LEBIH BERAT DIBANDINGKAN DENGAN YANG TIDAK MEMILIKI KOMORBIDITAS?

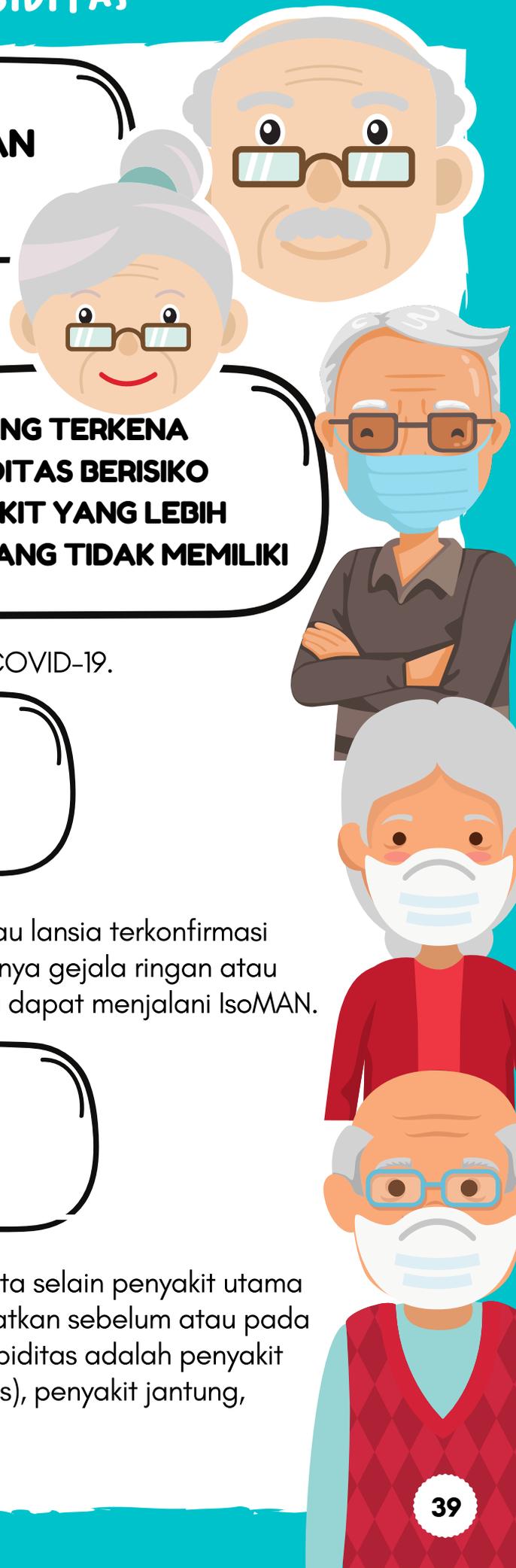
Ya, senior atau lansia lebih rentan terkena COVID-19.

APAKAH SENIOR ATAU LANSIA DAPAT MENJALANI ISOMAN?

Seperti kelompok usia dewasa lain, senior atau lansia terkonfirmasi COVID-19 yang tidak memiliki gejala atau hanya gejala ringan atau yang tidak memiliki penyakit penyerta lainnya dapat menjalani IsoMAN.

APA ITU KOMORBIDITAS? PENYAKIT APA SAJA YANG TERMASUK KOMORBIDITAS?

Komorbidity adalah semua penyakit penyerta selain penyakit utama yang diderita. Penyakit penyerta bisa didapatkan sebelum atau pada saat terkonfirmasi COVID-19. Contoh komorbidity adalah penyakit darah tinggi, kencing manis (diabetes melitus), penyakit jantung, gangguan ginjal, stroke, dan lain-lain.



BAB 10 : SENIOR/LANSIA DAN PEMILIK KOMORBIDITAS

APAKAH ORANG TERKONFIRMASI POSITIF DAN MEMILIKI KOMORBIDITAS DAPAT MENJALANI ISOMAN?

Jika terdapat komorbiditas yang stabil serta COVID-19 tidak bergejala maupun bergejala ringan, senior atau lansia masih dapat melakukan IsoMAN. Tetapi jika terdapat gejala sedang hingga berat, maka sama seperti kelompok usia lainnya, sebaiknya senior atau lansia dirawat di rumah sakit.



BAGAIMANA CARA ISOMAN-TAU PADA PASIEN ISOMAN DENGAN KEBUTUHAN KHUSUS?

Orang dengan kebutuhan khusus adalah orang yang tidak dapat melakukan aktivitas dasar secara mandiri. Selama mendampingi pasien IsoMAN-TaU, pendamping/pengasuh menggunakan alat pelindung diri (APD) seperti masker yang lebih kecil pori-porinya (tipe KN95 atau N95) dan sarung tangan. Setelah membantu memenuhi kebutuhan pasien (makan, membersihkan badan), pendamping/ pengasuh langsung membersihkan diri (mandi). Pendamping/ pengasuh memantau kondisi kesehatan pasien dengan termometer dan oksimeter, serta melihat apakah ada perburukan kondisi seperti adanya demam, batuk, dan sesak napas.



BAB 11

SEHAT FISIK DAN MENTAL



BAB 11. SEHAT FISIK DAN MENTAL

APAKAH SELAMA ISOMAN PASIEN HARUS BANYAK MENGURANGI AKTIVITAS?

Selama IsoMAN, jika tidak sakit, pasien dianjurkan untuk beraktivitas seperti biasa di dalam ruang isolasi mandiri.

APAKAH PASIEN ISOMAN DIPERBOLEHKAN UNTUK BEROLAHRAGA? OLAHRAGA APA SAJA YANG DIPERBOLEHKAN DAN KAPAN SEBAIKNYA BEROLAHRAGA?

Tidak semua pasien IsoMAN diperbolehkan untuk olahraga. Tunda olahraga jika terdapat sesak napas dengan saturasi oksigen di bawah 95% saat istirahat, demam selama 2 hari terakhir, nyeri dada, nyeri kepala, atau batuk terus menerus. Pasien IsoMAN yang tidak mengalami keluhan dapat berolahraga dengan intensitas ringan hingga sedang. Hindari olahraga dengan intensitas berat. Olahraga dimulai dengan menarik napas yang dalam lewat hidung dan membuang lewat mulut selama 1 menit, serta dilakukan di tempat tanpa kehadiran orang lain atau di tempat terbuka.



BAB 11. SEHAT FISIK DAN MENTAL



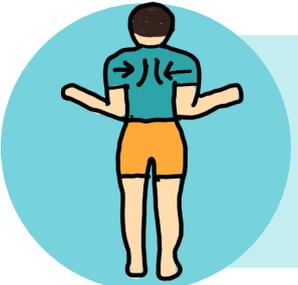
REKOMENDASI GERAKAN OLAHRAGA UNTUK PASIEN COVID-19

Berdiri dan Jalan di tempat (*standing marching*)



- Angkat 1 lutut dan tekuk lutut saat anda mengangkatnya.
- Lakukan ini 5 sampai 10 kali pada masing-masing tungkai.

Remasan tulang belikat (*shoulder blade squeeze*)



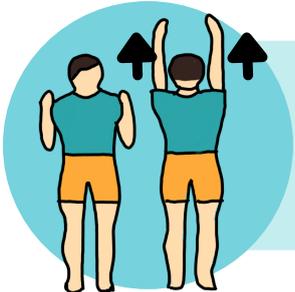
- Berdiri tegak.
- Dorong bahu ke arah belakang dan sedikit ke arah bawah hingga tulang belikat seperti teremas saling mendekat.
- Tahan selama 1-2 detik.
- Lakukan ini 5 sampai 10 kali.

Berjinjit (*heel raises*)



- Berdiri tegak.
- Mulailah dengan telapak kaki rata di tanah dan kedua kaki berjarak selebar bahu.
- Perlahan angkat tumit dari lantai.
- Angkat jari-jari kaki anda bersamaan.
- Ulang gerakan ini 5 sampai 10 kali.

Angkat lengan (*arm raises*)



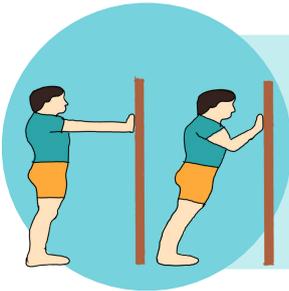
- Berdiri tegak.
- Angkat kedua lengan ke arah atas dan tarik ke atas.
- Perlahan turunkan lengan anda.
- Lakukan peregangan ini 5 sampai 10 kali.

BAB 11. SEHAT FISIK DAN MENTAL

REKOMENDASI GERAKAN OLAHRAGA UNTUK PASIEN COVID-19



Push-up dinding (*wall push-up*)



- Berdiri menghadap dinding, sejauh 30–45 sentimeter.
- Letakkan telapak tangan anda di dinding setinggi bahu.
- Tekuk siku dan arahkan wajah ke dinding, dorong dinding, kembali ke posisi awal.
- Lakukan ini 5 sampai 10 kali.

Tendangan kaki ke sebelah luar (*side leg kick out*)



- Berdiri tegak, telapak tangan pada dinding atau berpegang pada kursi untuk menjaga keseimbangan.
- Perlahan angkat 1 kaki ke arah luar tubuh, kemudian letakkan ke lantai kembali.
- Lakukan ini 5 sampai 10 kali untuk masing-masing kaki.

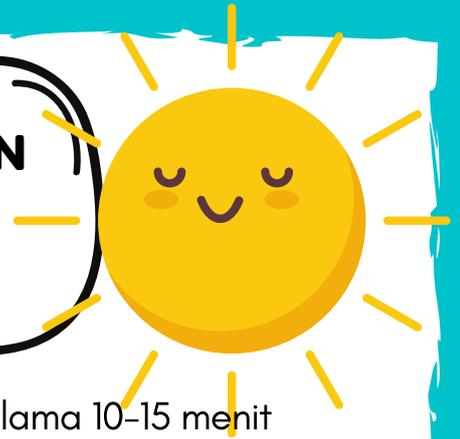
Duduk dan berdiri (*sit to stand*)



- Mulai gerakan dengan duduk di kursi.
- Berdiri lalu duduk kembali.
- Anda dapat menggunakan lengan untuk membantu gerakan berdiri.
- Lakukan ini 2 sampai 10 kali.

BAB 11. SEHAT FISIK DAN MENTAL

APAKAH PASIEN ISOMAN DISARANKAN UNTUK BERJEMUR? KAPAN SAJA DAPAT BERJEMUR?



Pasien IsoMAN dianjurkan untuk berjemur setiap hari selama 10-15 menit sebelum jam 9 pagi dan/ atau setelah jam 3 sore.

BAGAIMANA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PASIEN ISOMAN?

Pasien IsoMAN dapat melakukan meditasi, olahraga rutin, tidur yang cukup, menghindari merokok dan minum minuman yang beralkohol. Pasien IsoMAN perlu membatasi paparan berita termasuk yang ada di media sosial karena mendengar tentang pandemi terus menerus dapat membuat kesal, stres dan depresi. Pasien tetap menjalankan kontak sosial melalui telepon atau media lain dengan keluarga, orang yang dicintai, atau teman. Jika terdapat kesulitan untuk menanggulangi rasa cemas atau stres hingga mengganggu aktivitas sehari-hari terus menerus, pasien IsoMAN dapat melakukan konseling dengan psikolog atau dokter spesialis kesehatan jiwa.

BAGAIMANA MENYARING BERITA BOHONG (HOAX) TERKAIT COVID-19?

Periksa kembali sumber informasi sahih tentang COVID-19 pada sumber terpercaya seperti covid19.go.id, WHO, CDC.gov, corona.jakarta.go.id. Berpikir jernih, tidak langsung percaya pada konten kiriman terusan dan memastikan keaslian dan kredibilitas alamat situs.



BAB 12

**DUKUNGAN
KOMUNITAS
SOSIAL**



BAB 12: DUKUNGAN KOMUNITAS SOSIAL

APA BENTUK DUKUNGAN YANG DAPAT DIBERIKAN OLEH KELUARGA UNTUK ANGGOTA KELUARGA ISOMAN?

Keluarga dapat terlibat aktif dalam grup media sosial di lingkungan tempat tinggal, baik di tingkat RT, RW atau dalam lingkup lebih kecil. Melalui jaringan komunikasi tersebut, keluarga dapat memberi tahu warga dan memperoleh dukungan. Contoh untuk ini adalah meminta waktu untuk anak-anak IsoMAN bermain selama kurun waktu pendek di halaman depan rumah. Demikian pula dengan permintaan pengertian warga untuk pasein IsoMAN berjemur selama 15 menit. Informasi-informasi positif lain dapat diperoleh melalui keterhubungan dengan lingkungan sosial di luar rumah.

APA BENTUK DUKUNGAN YANG DAPAT DIBERIKAN OLEH TETANGGA TERHADAP SESEORANG YANG SEDANG MENJALANI ISOMAN?

Tetangga dapat membantu aparat desa atau kelurahan dan petugas Puskesmas dalam pendataan keluarga yang sedang IsoMAN. Tetangga juga dapat membantu untuk melawan stigma COVID-19 dengan pembekalan informasi yang akurat, mengenali berita bohong (*hoax*), menumbuhkan rasa peduli dan upaya gotong royong untuk menghindari munculnya perilaku diskriminatif seperti mengusir pasien IsoMAN dari rumahnya atau mengucilkan pasien IsoMAN dan keluarganya.



BAB 12: DUKUNGAN KOMUNITAS SOSIAL

APA BENTUK DUKUNGAN YANG DAPAT DILAKUKAN OLEH KETUA RT/RW/KEPALA DESA SETEMPAT TERHADAP SESEORANG YANG SEDANG MENJALANI ISOMAN?

Ketua RT/RW/kepala desa setempat dapat mengedukasi warga untuk menghindari stigma buruk terhadap COVID-19. Ketua RT/RW/kepala desa menugaskan perwakilan warga atau kader berkoordinasi dan bergotong royong dalam menyediakan makanan dan pemenuhan kebutuhan logistik bagi warga yang sedang IsoMAN. Salah satu contoh kebutuhan logistik adalah dengan pembelian alat pemeriksaan seperti termometer atau oksimeter. Ketua RT atau RW atau kepala desa dapat mengupayakan kebutuhan biaya bagi warga yang IsoMAN dengan dana sosial RT/RW/Desa, sumbangan warga atau bantuan pihak lain.





Buku Saku
Tanya Jawab
Mengenal Kesatria IsoMAN dan IsoMAN-TaU
Edisi ke-1 Juli 2021

Editor:

Theddeus O.H. Prasetyono
Rabbinu R. Pribadi

Penyusun:

Theddeus O.H. Prasetyono
Adityo Susilo
Nina Dwi Putri
Hadiki Habib
Rabbinu R. Pribadi
Dewi Nurcahya
Keisha Maeko

Desain dan Ilustrasi:
Vita B. Damayanti

