



# BUKU KESEHATAN MANDIRI UNTUK SAHABAT





## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat-Nya buku saku yang berjudul “Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat” ini dapat diselesaikan. Buku ini memuat berbagai info seputar Covid-19, terutama berbagai tips pencegahan dan perawatan mandiri yang dapat dilakukan selama masa isolasi/karantina khususnya bagi penderita terkonfirmasi Covid-19.

Keberadaan penyakit ini merupakan suatu hal baru dan memunculkan banyak pertanyaan di masyarakat. Banyaknya istilah mengenai penyakit ini membuat sebagian orang merasa bingung sehingga tidak jarang memunculkan kepanikan di tengah masyarakat.

Buku saku “Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat” diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang benar sehingga membantu masyarakat untuk tidak panik dalam menghadapi wabah COVID-19. Semakin banyak tahu informasi yang benar tentang COVID-19, masyarakat juga diharapkan semakin peduli terhadap pencegahan penularan COVID-19 dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Bogor ,  
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bogor

  
Dr. Sri Nowo Retno, M.A.R.S



# DAFTAR ISI

**KATA PENGANTAR**

**DEFINISI, GEJALA &  
CARA PENCEGAHANNYA ..... 4**

**5 HAL PENTING CEGAH COVID-19 ..... 8**

**6 LANGKAH MENCUCI TANGAN ..... 10**

**DISIPLIN DALAM MENGGUNAKAN MASKER ..... 12**

**JAGA JARAK/PHYSICAL DISTANCING ..... 15**

**PERUBAHAN ISTILAH OTG, ODP, PDP  
& TERKONFIRMASI ..... 19**

**ALUR DETEKSI COVID-19 ..... 22**

**JIKA TERKONFIRMASI POSITIF  
& PROTOKOL ISOLASI MANDIRI ..... 27**

**DIET PENYAKIT INFEKSI ..... 37**

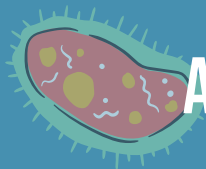
**TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL ..... 41**



**STOP STIGMA SOSIAL COVID-19  
STOP MENGHAKIMI ..... 52**



# **DEFINISI, GEJALA DAN CARA PENCEGAHANNYA**



# APA ITU VIRUS CORONA ?

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada setidaknya dua jenis *coronavirus* 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. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian.



## Gimana Cara Nularnya ?



Lewat droplet/percikan saat batuk, bersin atau berbicara



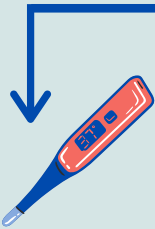
Kontak fisik dengan orang terinfeksi (menyentuh atau jabat tangan)



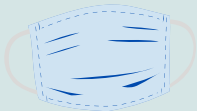
Menyentuh mulut, hidung dan mata dengan tangan yang terpapar virus

# KAPAN HARUS WASPADA ? AYO KENALI GEJALANYA !

## GEJALA RINGAN & SEDANG



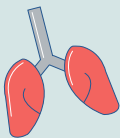
Demam (sama dengan atau  $> 38^{\circ} \text{C}$ ) atau ada riwayat demam, pada kasus tertentu tidak ada demam



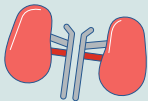
Batuk / Pilek / Nyeri Tenggorokan

## GEJALA BERAT

Gejala ringan ditambah :



Keluhan sesak nafas (frekuensi nafas  $> 24x$  / menit) dan pneumonia berdasarkan gambaran radiologis



Gagal ginjal

# GEJALA TERSEBUT DISERTAI RIWAYAT SEBAGAI BERIKUT

1

Melakukan perjalanan ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19 pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala



2

Kontak dengan orang yang memiliki riwayat perjalanan pada 14 hari terakhir ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19



3

Kontak erat dengan orang-orang yang berasal dari negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19



4

Bekerja atau mengunjungi fasilitas kesehatan yang berhubungan dengan pasien yang terkonfirmasi Covid-19



5

Riwayat kontak erat (minimal 15 menit dengan jarak kurang dari 2 meter) dengan pasien terkonfirmasi Covid-19





# 5

## HAL PENTING CEGAH COVID-19



1



**Sering Cuci Tangan  
Pakai Sabun dengan  
Air Mengalir**

2



**Tetap Tinggal  
di Rumah**

3



**Jaga Jarak dan  
Hindari Kerumunan**

4



**Tidak Berjabat  
Tangan**

5



**Pakai Masker Bila Sakit atau  
Harus Berada di Tempat Umum**



# GIMANA PENCEGAHANNYA ?



Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir minimal 20 detik. Jangan menyentuh hidung, mulut dan mata sebelum mencuci tangan

# Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir



## 6 langkah mencuci tangan

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



60  
detik

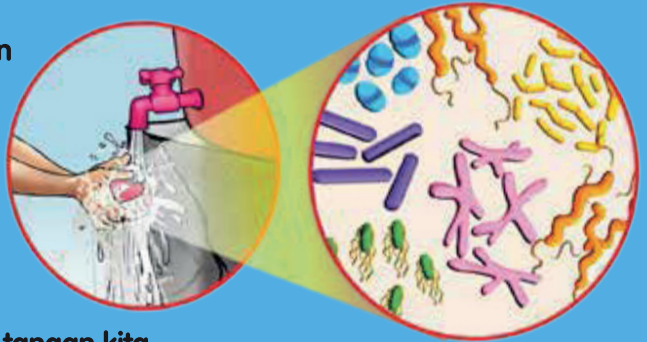
### 5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

## Kenapa Cuci tangan harus pakai sabun ?

Tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran, menyiapkan makanan, memberi makan anak, menyusui bayi dan lain-lain jika tidak dicuci maka dapat memindahkan kuman penyakit.

Kulit Tangan kita selalu lembab karena secara alami mengandung lemak. Oleh Karena itu kuman/kotoran mudah menempel di tangan kita dan akan berpindah ke benda/makanan yang kita pegang. Kuman-kuman penyakit senang berada di tempat yang kotor.



Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.

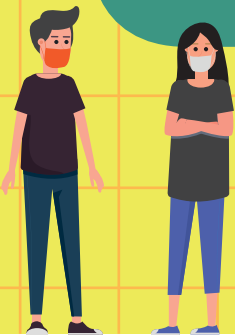
Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah **penyakit diare, Infeksi Saluran Pernafasan Atas hingga lebih dari 50%, Menurunkan 50% insiden Avian Influenza, hepatitis A, kecacingan, penyakit kulit dan mata.**

# DISIPLIN DALAM MENGUNAKAN MASKER



PAKAI  
MASKER  
KAIN

100% INDONESIA



# CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat  
tidak perlu menggunakan masker

Siapa saja  
yang perlu  
menggunakan  
masker



- Jika Anda demam, batuk atau pilek
- Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

## BAGAIMANA CARANYA?

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95



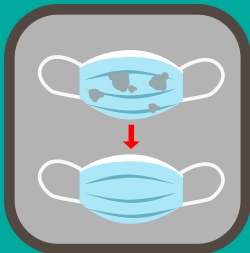
Tutup mulut, hidung dan dagu Anda.  
Pastikan bagian masker yang berwarna  
berada disebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya  
mengikuti bentuk hidung Anda



Lepas masker yang telah  
digunakan dengan memegang  
tali yang ada di kedua telinga



Biar bersih ganti masker Anda  
secara rutin apabila kotor atau basah



Cuci tangan pakai sabun  
setelah membuang masker yang  
telah digunakan ke dalam  
tempat sampah

**INGAT !**  
Gunakan masker bila  
batuk atau tutup mulut  
dengan lengan atas  
bagian dalam (etika batuk)

## HAL YANG HARUS DILAKUKAN

# Bagaimana memakai masker kain dengan aman



Bersihkan tangan sebelum menyentuh masker



Ambil masker dengan cara memegang kaitnya



Cek masker jika ada kerusakan atau kotor & gunakan masker kain berlapis 3



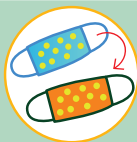
Sesuaikan masker dengan wajah anda agar pas di wajah



Masker menutupi mulut hidung dan dagu anda



Hindari menyentuh area masker bagian depan



Setelah digunakan 4 jam masker kain harus diganti



Cucilah tangan anda sebelum melepas masker



Melepas masker dengan menyentuh bagian kaitnya



Tarik masker menjauhi muka anda



Simpan masker dalam plastik bersih tertutup jika masker anda tidak kotor untuk pemakaian selanjutnya



Cucilah masker kain dengan sabun/detergen, sebaiknya dengan air panas setidaknya sehari sekali



Cucilah tangan anda setelah melepaskan masker

## HAL YANG DIHINDARI



Hindari memakai masker yang terlihat rusak



Hindari memakai masker yang longgar



Hindari memakai masker di bawah hidung



Hindari melepas masker kain ketika berada dengan orang lain dalam jarak kurang dari 1 meter



Hindari menggunakan masker yang membuat sulit bernapas



Tidak berbagi pemakaian masker kain dengan orang lain

**Masker kain dapat melindungi sekeliling anda. Untuk melindungi diri anda dan mencegah penyebaran COVID-19, tetaplah menjaga jarak 1 meter dari yang lainnya, mencuci tangan sesering mungkin, dan hindari memegang area wajah dan masker**



# JAGA JARAK

## PHYSICAL DISTANCING



# PEMBATASAN AKTIVITAS SOSIAL (PHYSICAL DISTANCING)



**Hindari pertemuan/ kontak fisik langsung.** Gunakan konferensi online, email, telepon atau media sosial lainnya.



Menjaga area kerja dan fasilitas bersama tetap **bersih dan higienis** dengan disinfektan secara berkala.



**Batalan/ tunda pertemuan maupun aktivitas** yang berisiko, melibatkan masa dalam jumlah besar.



Hindari berkumpul di ruang kerja, dapur, ruang mesin fotokopi, kantin, ataupun area bersosialisasi lainnya. Jika terpaksa berada di lingkungan tersebut, **jagalah jarak minimal 1meter.**



**Sebisa mungkin, hindari penggunaan transportasi umum**, jika terpaksa menggunakan transportasi umum maka berangkat lebih awal, untuk menghindari kontak fisik dengan penumpang lain di perjalanan.



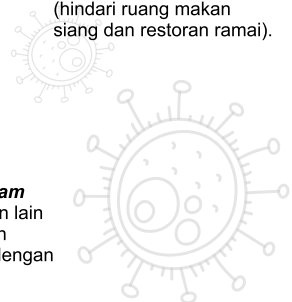
**Bawa makan siang dan makan di meja sendiri/ jauh dari orang lain** (hindari ruang makan siang dan restoran ramai).



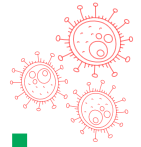
Menyediakan cairan pencuci tangan berbasis alkohol (**hand sanitizer**), atau **Cuci Tangan Pakai Sabun** dengan air mengalir secara berkala.



**Batasi gathering, team building** dan kegiatan lain di mana kemungkinan terjadi kontak dekat dengan orang lain.







# PEMBATASAN **AKTIVITAS SOSIAL** DI TRANSPORTASI UMUM (PHYSICAL DISTANCING)

- Usahakan pada saat di transportasi umum **tidak duduk berdekatan** dan hindari kontak fisik.
- **Berangkat lebih awal**, untuk menghindari kontak fisik dengan penumpang lain di perjalanan.
- **Hindari antrean** di halte/ tempat transportasi umum, **dan jagalah jarak 2 meter/ 3 langkah** dengan orang lain bila memungkinkan.
- Cegah penularan Covid-19 dengan **sering cuci tangan pakai sabun/ hand sanitizer** dan **menerapkan etika batuk**.



- **Selalu membawa sabun pencuci tangan** berbasis alkohol (*hand sanitizer*), untuk di gunakan saat, **sebelum** naik transportasi umum, **di perjalanan**, dan **saat turun** dari transportasi umum.
- Jika tidak ada keperluan mendesak sebaiknya diam di rumah/ **tidak bepergian**.
- Sesampai di rumah, segera **membersihkan diri** dan **mengganti baju** sebelum **berinteraksi** dengan orang di rumah.



# PENCEGAHAN penularan dengan cara BELAJAR DI RUMAH



- Cucilah tanganmu pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik secara rutin.
- Makanlah makanan bergizi agar tubuhmu selalu sehat.
- Makanlah sayur dan buah setiap hari.
- Lakukan aktivitas ringan 30 menit dalam sehari
- Gunakanlah masker jika kamu sedang batuk, Flu atau bersin.
- Istirahatlah di rumah jika sedang sakit.
- Tidak bepergian keluar rumah,
- Tuntaskan tugas dari gurumu di rumah.



# PERUBAHAN ISTILAH “OTG, ODP, PDP & TERKONFIRMASI”



# PERUBAHAN ISTILAH

KMK HK.01.07/MENKES/413/2020

~~OTG~~ → KONTAK ERAT

SUSPEK ← ~~PDP & ODP YANG KONTAK ERAT~~

TERKONFIRMASI → SIMPTOMATIK DAN ASIMPTOMATIK



## ISTILAH BARU

PROBABLE



# DEFINISI OPERASIONAL

Pada bagian ini, dijelaskan definisi operasional kasus COVID-19 yaitu Kasus Suspek, Kasus Probable, Kasus Konfirmasi, Kontak Erat, Pelaku Perjalanan, Discarded, Selesai Isolasi, dan Kematian. Untuk Kasus Suspek, Kasus Probable, Kasus Konfirmasi, Kontak Erat, istilah yang digunakan pada pedoman sebelumnya adalah Orang Dalam Pemantauan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP), Orang Tanpa Gejala (OTG).

## KASUS SUSPEK

Seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut :

- a. Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara atau wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal.
- b. Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable COVID-19.
- c. Orang dengan ISPA berat/pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.

## KASUS PROBABLE

Kasus suspek dengan ISPA Berat/ARDS/meninggal dengan gambaran klinis yang meyakinkan COVID-19 dan belum ada hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

# DEFINISI OPERASIONAL

## KASUS KONFIRMASI

Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

Kasus konfirmasi dibagi menjadi 2:

- a. Kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik)
- b. Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik)

## KONTAK ERAT

Orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus probable atau konfirmasi COVID-19. Riwayat kontak yang dimaksud antara lain:

- a. Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus probable atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.
- b. Sentuhan fisik langsung dengan kasus probable atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain).
- c. Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus probable atau konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar.
- d. Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat (penjelasan sebagaimana terlampir).

## PELAKU PERJALANAN

Seseorang yang melakukan perjalanan dari dalam negeri (domestik) maupun luar negeri pada 14 hari terakhir.

# DEFINISI OPERASIONAL

## DISCARDED

Discarded apabila memenuhi salah satu kriteria berikut:

- a. Seseorang dengan status kasus suspek dengan hasil pemeriksaan RTPCR 2 kali negatif selama 2 hari berturut-turut dengan selang waktu >24 jam.
- b. Seseorang dengan status kontak erat yang telah menyelesaikan masa karantina selama 14 hari.

## SELESAI ISOLASI

Selesai isolasi apabila memenuhi salah satu kriteria berikut:

- a. Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.
- b. Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dihitung 10 hari sejak tanggal onset dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.
- c. Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang mendapatkan hasil pemeriksaan follow up RT-PCR 1 kali negatif, dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

## KEMATIAN

Kematian COVID-19 untuk kepentingan surveilans adalah kasus konfirmasi/probable COVID-19 yang meninggal.

# ALUR MANAJEMEN KESEHATAN MASYARAKAT



# ALUR MANAJEMEN KESEHATAN MASYARAKAT



(mulai kembali dari alur suspek)

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

Hubungi dan ikuti saran dokter dan saran serta himbauan pemerintah setempat. ada 3 (tiga) kondisi jika kita terkena gejala covid 19 antara lain yaitu :



1

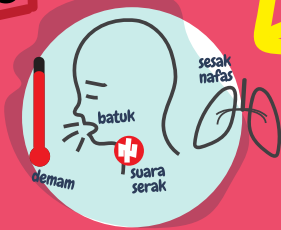
Jika gejala ringan, maka lakukan isolasi mandiri selama 2 minggu.

2



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

3



Jika gejala berat seperti sesak nafas semakin parah, bibir dan kulit menjadi kebiruan (yang merupakan tanda hipoksia, dimana tubuh kekurangan oksigen) menjadi lebih bingung (sangat sering terjadi pada orang tua), gejala-gejala ini termasuk *emergency warning signs*.

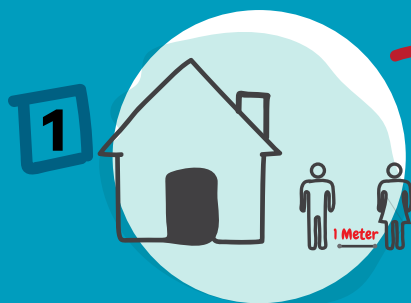


Hubungi call center Covid-19 Kota Bogor 119 / (0251) 8331753 atau ke fasilitas gawat darurat terdekat jika terjadi gejala

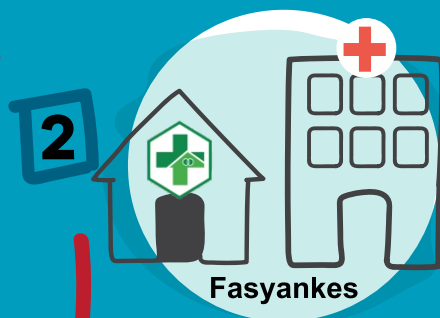
Seperti infeksi virus lain, COVID-19 adalah *self-limiting disease* atau dapat sembuh sendiri, jika gejala ringan dan sistem imun tubuh baik, tidak perlu ke rumah sakit, hanya istirahat cukup di rumah disertai makan dan minum memadai.

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

Jika hasil rapid tes  
antigen/ antibodi Anda **Negatif**



Maka Anda diharapkan  
tetap berada di rumah dan  
melakukan *physical distancing*



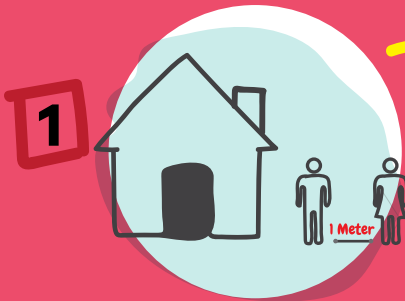
Lakukan tes ulang  
7-10 hari kemudian



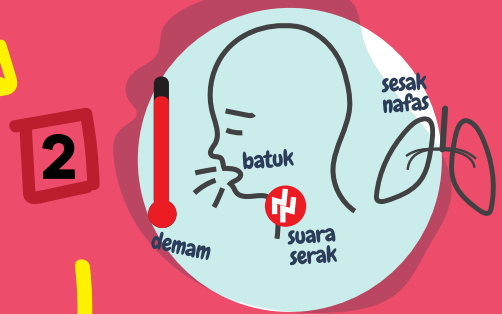
Bila Anda memerlukan  
konsultasi dapat  
menghubungi  
layanan *digital health*  
(SehatPedia, Halodoc,  
Alodokter, KlikDokter,  
doktersehat, ProSehat,  
SehatQ, Docquity,  
Good Doctor dll).

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

Jika hasil rapid tes  
antigen/ antibodi Anda **POSITIF**



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



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



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



**JIKA TERKONFIRMASI**

**POSITIF**

**&**

**PROTOKOL**

**ISOLASI MANDIRI**



## **Mengapa harus melakukan isolasi/ karantina?**

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

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

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

# PETUNJUK ISOLASI DAN KARANTINA MANDIRI

## Isolasi (Kasus)

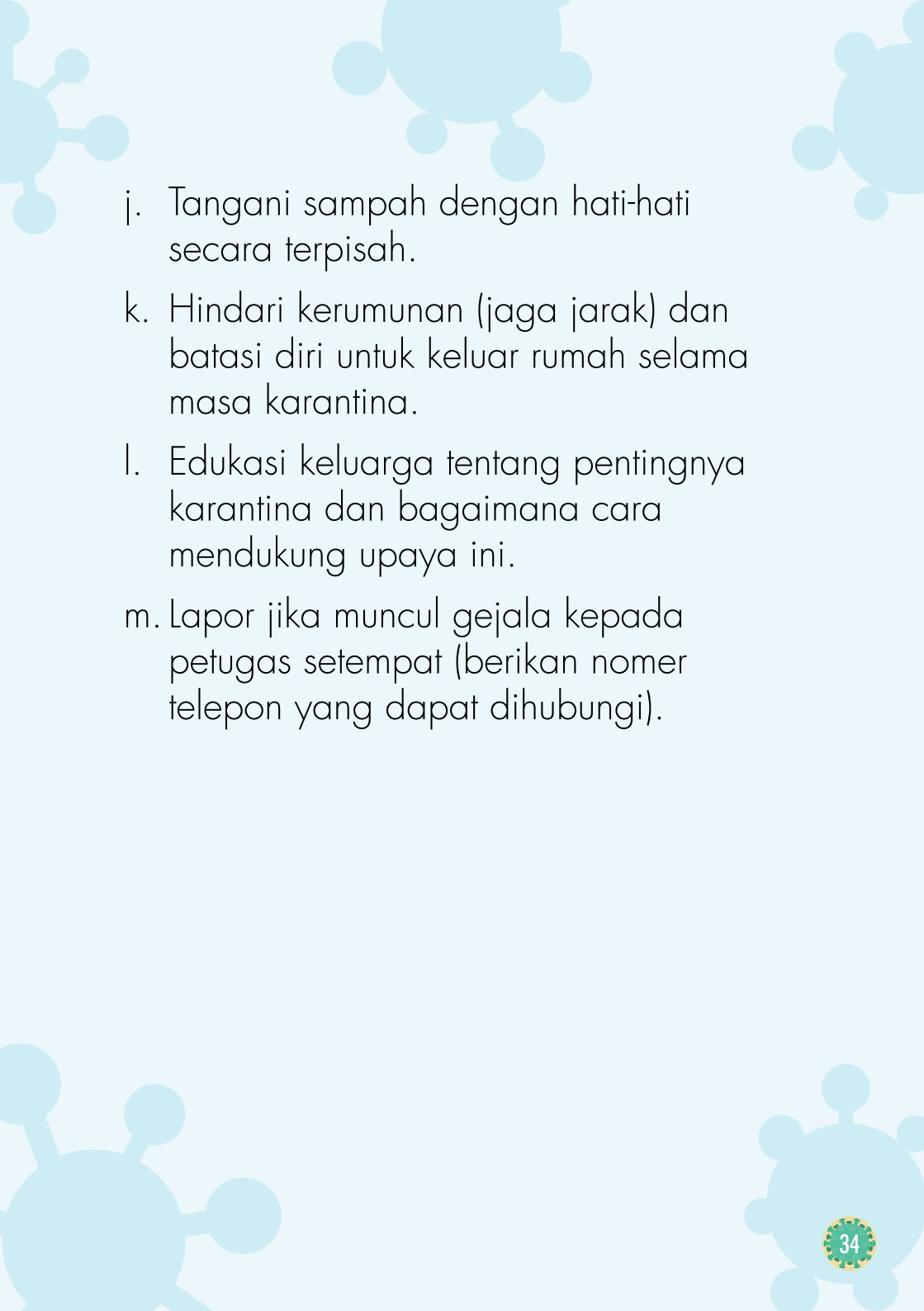
- a. Dilakukan selama 14 hari sejak gejala pertama muncul, kecuali bila gejala masih berlanjut. Akhir masa isolasi akan dikonsultasikan dengan petugas berwenang setempat.
- b. Hentikan kontak dengan orang lain.
- c. Jangan keluar rumah.
- d. Tinggal di kamar terpisah atau tempat tidur terpisah.
- e. Selalu gunakan masker medis.
- f. Jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain.
- g. Selalu cuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alkohol.

- h. Gunakan alat-alat tersendiri – alat makan/minum/mandi.
- i. Rutin membersihkan semua permukaan dengan sabun atau deterjen dan desinfeksi menggunakan produk rumah tangga biasa yang mengandung larutan pemutih encer 0,5%.
- j. Pisahkan cucian dari anggota keluarga yang lain.
- k. Tangani sampah dengan hati-hati secara terpisah.
- l. Edukasi anggota keluarga tentang pentingnya isolasi dan bagaimana cara mendukung upaya ini.
- m. Laporkan jika gejala bertambah parah kepada petugas setempat (berikan nomor telepon yang dapat dihubungi).
  - i. Demam tinggi berkepanjangan, batuk bertambah parah.
  - ii. Sesak nafas, kejang, dan penurunan kesadaran.



## Karantina (Kontak erat)

- a. Dilakukan selama 14 hari sejak kontak terakhir dengan kasus konfirmasi/probable.
- b. Hindari kontak dengan orang lain.
- c. Tinggal di kamar terpisah atau tempat tidur terpisah.
- d. Selalu gunakan masker.
- e. Jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain.
- f. Selalu cuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alkohol.
- g. Gunakan alat-alat tersendiri – alat makan/minum/mandi.
- h. Rutin membersihkan semua permukaan dengan sabun atau deterjen dan desinfeksi menggunakan produk rumah tangga biasa yang mengandung larutan pemutih encer 0,5%.
- i. Pisahkan cucian dari anggota keluarga yang lain.

- 
- j. Tangani sampah dengan hati-hati secara terpisah.
  - k. Hindari kerumunan (jaga jarak) dan batasi diri untuk keluar rumah selama masa karantina.
  - l. Edukasi keluarga tentang pentingnya karantina dan bagaimana cara mendukung upaya ini.
  - m. Laporkan jika muncul gejala kepada petugas setempat (berikan nomor telepon yang dapat dihubungi).

# Yang dilakukan saat **ISOLASI DIRI**

Tetap di rumah  
selama 14 hari

Menggunakan kamar  
terpisah dari anggota  
keluarga lain

Jika memungkinkan jaga  
jarak setidaknya 1 meter  
dari anggota keluarga lain

Menggunakan masker  
selama isolasi diri

Melakukan pengukuran  
suhu tubuh harian dan  
observasi gejala klinis

Hindari pemakaian  
bersama peralatan  
makan, peralatan  
mandi dan linen/sprei

Terapkan Perilaku  
Hidup Bersih dan Sehat  
(PHBS)  
terutama makan  
dengan gizi seimbang  
dan sering cuci tangan  
pakai sabun

Berada di ruang  
terbuka dan  
berjemur di bawah  
sinar matahari  
setiap pagi

Jaga kebersihan  
rumah dengan  
cairan disinfektan

Hubungi segera  
fasyankes jika  
mengalami  
perburukan gejala  
untuk perawatan  
lebih lanjut



# ISOLASI MANDIRI



**Jika anda ODP Harus mengisolasi mandiri dan tetap tinggal di rumah**

Orang Dalam Pemantauan (ODP), yang memiliki demam/ gejala pernapasan dengan riwayat dari daerah terjangkit, dan atau orang yang tidak menunjukkan gejala, tetapi pernah memiliki kontak erat dengan orang positif COVID-19.



**Jika merasa kurang sehat, tetap di rumah selama 14 hari**



**Gunakan masker selama masa isolasi diri**



**Tetap di rumah**

**Jangan pergi bekerja, ke sekolah, atau ke tempat umum**



**Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan peralatan mandi**



**Harus mengisolasi diri dan memantau suhu tubuh dan gejala lainnya**



**Melapor ke puskesmas terdekat tentang kondisi Anda**



**Gunakan kamar mandi terpisah**



**Bersihkan rumah dengan cairan disinfektan, terutama daerah yang sering di sentuh**

# PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



1. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan
2. Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah. Jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat
3. Manfaatkan fasilitas telemedicine atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19
4. Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga
5. Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur.
6. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin.
7. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi ( $\pm 15-30$  menit)
8. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

# DIET PENYAKIT INFEKSI COVID-19



# DIET PENYAKIT INFEKSI

- Penyakit infeksi adalah masalah kesehatan, salah satu penyebabnya adalah virus yang menyerang tubuh. Demam merupakan tanda dan gejala penyakit infeksi yaitu naiknya suhu tubuh  $>37^{\circ}\text{C}$ , kebutuhan zat gizi energi akan meningkatkan 13% pada saat setiap kenaikan suhu  $1^{\circ}\text{C}$ .
- Gejala infeksi selain suhu tubuh yang meningkat dapat disertai sakit kepala, sakit sendi, diare, batuk, sesak nafas, tidak nafsu makan, sehingga mengurangi asupan makanan atau zat gizi.

## TUJUAN DIET

1. Memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi lain yang meningkat.
2. Mengoptimalkan daya tahan tubuh dan status gizi

## SYARAT DAN PRINSIP DIET

- Energi = 40-45 kkal/kg BB
- Protein = 2,0-2,5 g/kg BB
- Lemak = 25% dari total energi
- Karbohidrat cukup, sisa dari total energi

**Piring  
Makanku  
Contoh Sajian  
Sekali Makan**



| BAHAN                 | BAHAN MAKANAN YANG  | BAHAN MAKANAN YANG  |
|-----------------------|---|---|
| SUMBER KARBOHIDRAT    | Nasi, roti, macaroni, tepung-tepungan kentang, bihun, soun, mie, ubi, sereal, haverhout.  | Sumber makanan yang mengandung gas :<br>tape, ubi   |
| SUMBER PROTEIN        | Hewani :<br>Daging sapi, ayam, ikan, udang, telur susu dan hasil olahannya.<br><br>Nabati :<br>Semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya.   | Sumber makanan yang berlemak diawetkan, dikalengkan :<br><br>Sarden, kacang kalengan  |
| SUMBER SAYUR DAN BUAH | Semua jenis sayur dan buah yang tidak menimbulkan gas :<br>Wortel, bayam, kangkung, labu kuning, jambu biji, brokoli, papaya, jeruk manis, stroberi, jeruk lemon.<br><br>*Buah buahan yang tinggi vitamin C | Semua jenis sayur dan buah yang menimbulkan gas :<br>Kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda, durian   |
| BTP                   | Minyak goreng, santan encer, mentega, margarin, minyak jagung, minyak zaitun  | Dibatasi :<br>Gula = 4 sendok makan = 54 gr*<br>Garam = 1 sendok teh = 2000 mg natrium*<br>Lemak/minyak = 5 sendok makan = 72 gr*<br><br>*DALAM SELURUH ASUPAN SEHARI |

#### CATATAN KHUSUS :

1. Tidak mengonsumsi suplemen TABLET TAMBAH DARAH atau suplemen dosis tinggi lainnya tanpa anjuran medis
2. Tekstur makanan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing (saring/lembek/cincang/biasa)
3. Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang, atau membakar
4. Menghindari makanan dan minuman instan, mengandung alkohol





| <b>PAGI 07.00</b>  | <b>SIANG 12.00</b>  | <b>MALAM 16.00</b>   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi 1 gls</li> <li>• Telur orek 1 btr</li> <li>• Tempe Goreng 1 ptg</li> <li>• Tumis daging +buncis 1 gls</li> <li>• Pepaya 1 ptg</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi 1,5 gls</li> <li>• Empal 1 ptg</li> <li>• Ayam pepes 1 ptg</li> <li>• Tempe bacem 1 ptg</li> <li>• Sayur asem 1 gls</li> <li>• Jeruk manis 2 bh sdng</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi 1,5 gls</li> <li>• Ikan fillet bumbu kuning 1 ptg</li> <li>• Telur pindang 1 btr</li> <li>• Pepes Tahu 1 ptg</li> <li>• Capcay 1 gls</li> <li>• pisang 1 buah</li> </ul> |
| <b>09.00</b>   | <b>14.00</b>  | <b>18.00</b>   |
| Bubur kacang hijau<br>1,5 gelas  | Puding maizena 1 potong   |    |

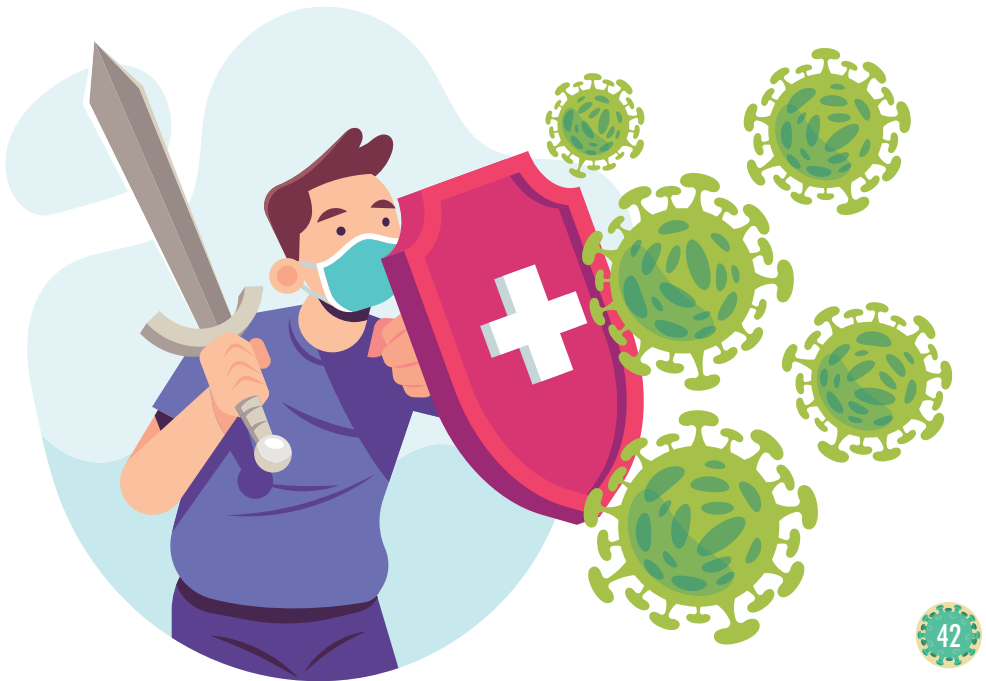
**Contoh menu sehari :**

**Energi = 2000 kkal, Protein = 89 gr,  
Lemak = 68 gram, Karbohidrat = 264 gram**

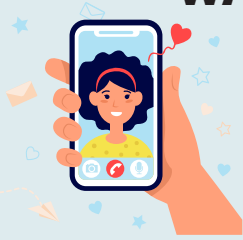


Untuk memenuhi kekurangan Energi dan Protein perlu adanya Makanan Tambahan sebesar  $\pm$  500 Kalori. Makanan Tambahan bisa didapatkan dari biskuit 10 keping (2 kali makan) atau 2,5 gelas susu setiap hari.

# TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL



# MENGATASI STRES SELAMA WABAH COVID-19



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

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

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



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

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

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



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

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



# HINDARI STRES DAN TETAP OPTIMIS

dengan melakukan aktifitas sehari-hari  
dan tetap menjaga jarak

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

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

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

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

Buka jendela  
rumah,  
usahakan  
dapat sinar  
matahari

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

Berkomunikasi  
dengan keluarga  
melalui telepon  
atau lewat  
media sosial



# TIPS MENGATASI STRES dengan Sehat

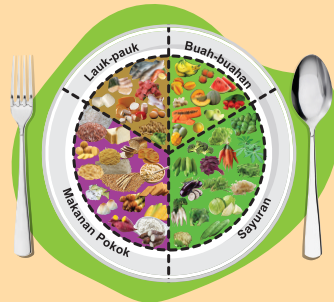


## Meminta bantuan

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

## “Makanan menu sehat dan gizi seimbang”

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



## “Bernafas dengan pelan dan panjang”

Tindakan sederhana ini dapat menurunkan tingkat kecemasan Anda.



# TIPS MENGATASI STRES dengan Sehat



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

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



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

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



# TIPS MENGATASI STRES dengan Sehat



## Tidur cukup

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

## Olahraga secara teratur

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



## Luangkan waktu untuk bersantai

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



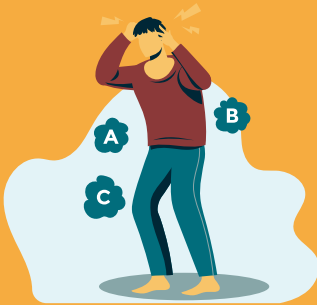
# 7 ANCAMAN AKIBAT KURANG TIDUR



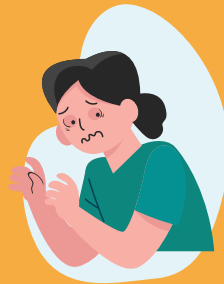
Stres yang meningkat



Sering lupa



Hilang konsentrasi  
saat belajar



Kulit terlihat  
lebih tua



Memperburuk  
kondisi tubuh



Munculnya Obesitas



Hilang Fokus  
Saat Berkendara



# TIPS AGAR TIDUR MALAM LEBIH BAIK



Mengurangi kegiatan olahraga pada sore dan malam hari



Hindari konsumsi kopi pada sore hari



Tidur pada waktu yang sama setiap malam



Tidak menaruh barang elektronik seperti HP, TV, Laptop di tempat tidur

# HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT

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



## Meredakan Respon Stres

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

## Mengurangi Rasa Sakit

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

## Daya Tahan Tubuh Meningkat

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

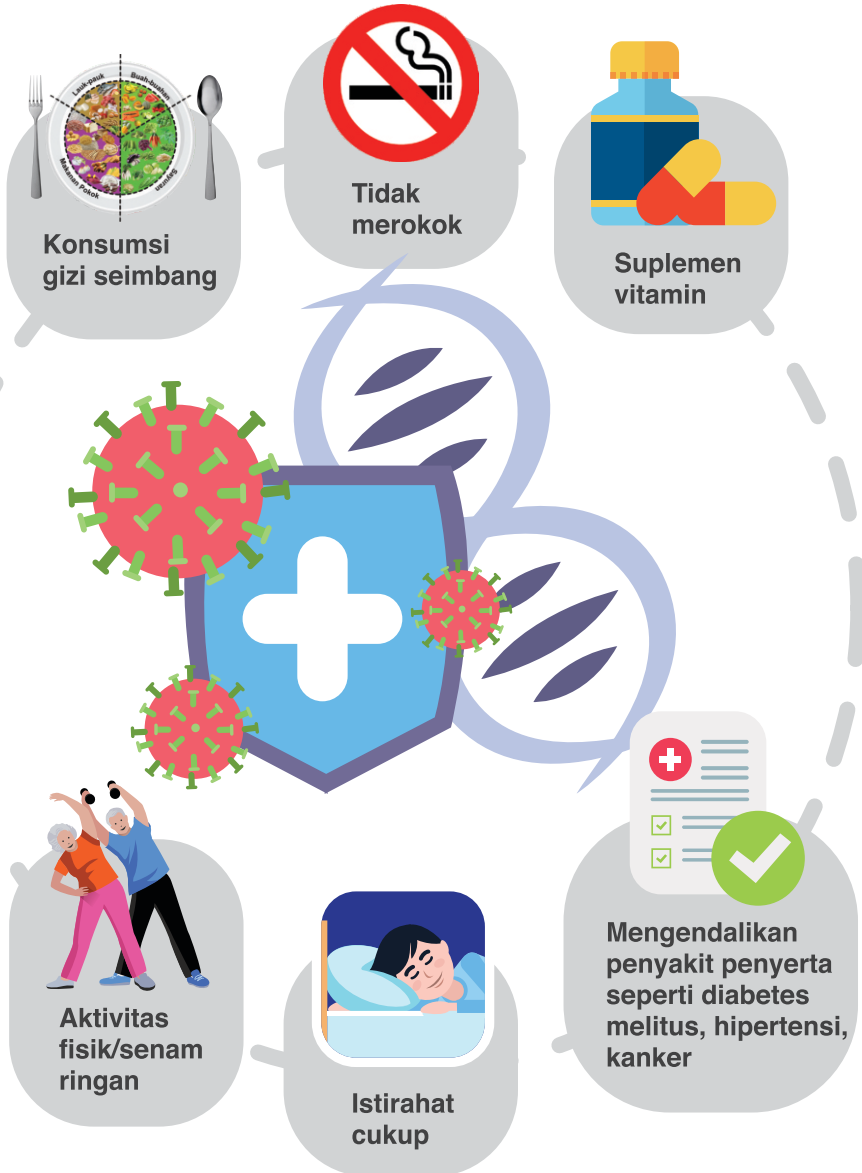
## Menstimulasi Organ Tubuh

Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita

## Suasana Hati yang Baik

Kunci keberhasilan hidup diawali dengan senyum yang tulus dari dalam hati

# MENINGKATKAN IMUNITAS/KEKEBALAN TUBUH



# JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Corona Virus Disease (COVID-19) dengan

# GERMAS

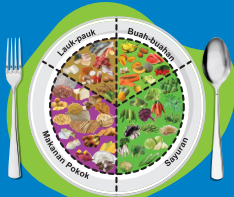
(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)



Hubungi **119** untuk info dan konsultasi pelayanan kesehatan

## Caranya:

- Makan dengan gizi yang seimbang



- Rajin olahraga dan istirahat cukup



- Cuci tangan pakai sabun



- Jaga kebersihan lingkungan



- Tidak merokok

- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam



- Minum air mineral 8 gelas/hari



- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan



- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



- Jangan lupa berdoa

# STOP STIGMA SOSIAL COVID-19 STOP MENGHAKIMI !





# Panduan untuk mencegah dan mengatasi stigma sosial terkait COVID-19

## Stigma sosial mengurangi keefektifan respons COVID-19

Bila kita mengurangi stigma sosial yang terkait dengan penyakit seperti COVID-19 maka kita meningkatkan keefektifan respons. Stigma sosial dalam konteks kesehatan adalah asosiasi negatif di antara orang-orang yang sama-sama memiliki karakteristik tertentu dan/atau menderita penyakit tertentu. Dalam suatu wabah, orang yang dianggap memiliki keterkaitan dengan penyakit tersebut mungkin mengalami diskriminasi. Mereka mungkin diperlakukan secara berbeda dan/atau kehilangan status.

Stigma sosial dapat berdampak pada orang yang mengidap penyakit itu, juga pengasuh, keluarga, teman, dan komunitas mereka. Orang yang tidak menderita penyakit itu tetapi memiliki karakteristik lain yang sama dengan kelompok ini juga dapat terkena stigma sosial.

Wabah COVID-19 telah mendatangkan stigma sosial dan perilaku diskriminatif. Orang dengan latar belakang etnis tertentu dan siapa saja yang dianggap telah melakukan kontak dengan virus tersebut adalah yang paling terkena dampaknya.

## Kurangnya pengetahuan menyebabkan stigma sosial

Stigma sosial yang terkait dengan COVID-19 didasarkan pada tiga faktor utama:

- 1) ini adalah penyakit baru dan masih banyak hal yang belum diketahui tentangnya
- 2) kita seringkali takut akan hal yang tidak diketahui
- 3) mudah saja mengasosiasikan rasa takut itu dengan 'orang lain.'

Bisa dimengerti bila ada kebingungan, kecemasan, dan ketakutan di tengah masyarakat. Sayangnya, faktor-faktor tersebut juga memicu stigma sosial.

## Stigma sosial mendorong perilaku tidak sehat

---

1 Daftar periksa ini mencakup rekomendasi dari Johns Hopkins Center for Communication Programs, READY Network.

Stigma dapat merusak kohesi sosial dan secara tidak adil memarginalkan kelompok dan individu tertentu. Hal ini membuat virus lebih mungkin untuk menyebar dan bisa mengakibatkan masalah kesehatan yang lebih parah serta kesulitan mengendalikan wabah penyakit.

Stigma dapat:

- Mendorong orang untuk menyembunyikan penyakit demi menghindari diskriminasi
- Menghalangi orang untuk segera mendapatkan perawatan kesehatan
- Menghalangi niat orang untuk menerapkan perilaku sehat

### **Bagaimana cara mengatasi stigma sosial**

Stigma sosial seputar penyakit menular mengurangi keefektifan respons. Untuk mengatasinya, kita harus membangun kepercayaan masyarakat pada layanan dan saran kesehatan. Kita harus memungkinkan masyarakat agar memahami penyakit ini, menerapkan langkah-langkah yang efektif dan praktis untuk mengendalikannya, dan agar menunjukkan empati kepada mereka yang terkena dampaknya.

Bagaimana cara kita menyampaikan segala sesuatu seputar COVID-19 adalah sangat penting. Kita mendukung orang untuk mengambil tindakan yang efektif demi melawan penyakit ini ketika kita menciptakan suatu lingkungan yang menjadikan orang bisa mendiskusikan dan membahas penyakit ini serta dampaknya secara terbuka, jujur, dan efektif. Hal tersebut nantinya mengurangi rasa takut dan stigma sosial yang disebabkan oleh penyakit itu.

Dokumen ini mencakup tindakan yang disarankan untuk mengurangi stigma sosial:

1. Kata-kata itu penting: yang boleh dan tidak boleh dikatakan mengenai COVID-19
2. Kerjakan bagian Anda: ide-ide sederhana untuk mengatasi dan mencegah stigma
3. Tips dan pesan komunikasi.

## **1. Kata-kata itu penting: yang boleh dan tidak boleh dikatakan mengenai COVID-19**

Terminologi tertentu dapat memicu stigma sosial. Istilah-istilah seperti 'kasus yang dicurigai' dan 'isolasi' adalah contohnya. Istilah-istilah tersebut dapat mempromosikan stereotip negatif yang ada, memperkuat asosiasi yang salah antara penyakit dan faktor lainnya, menciptakan ketakutan, atau tidak memanusiakan mereka yang menderita penyakit itu.

Hal ini bisa menghalangi niat orang untuk menjalani skrining, diuji, dan dikarantina. Kami merekomendasikan bahasa yang mengutamakan orang (PFL), yang menghormati dan memberdayakan orang di semua saluran komunikasi, termasuk media. Kata-kata yang digunakan di media sangat penting, sebab akan membentuk komunikasi dan bahasa populer terkait COVID-19. Pemberitaan yang negatif dapat memengaruhi cara masyarakat memandang dan memperlakukan orang yang diduga terjangkit COVID-19, pasien dan keluarga mereka, serta komunitas yang terkena dampaknya.

Ada banyak contoh bagaimana bahasa yang inklusif dan terminologi yang tidak begitu memberikan stigma membantu mengendalikan epidemi dan pandemi HIV, TB, dan Flu H1N1.<sup>2</sup>

## Yang boleh dan tidak boleh dikatakan

Berikut adalah beberapa bahasa **yang boleh dikatakan dan tidak boleh dikatakan** saat berbicara tentang COVID-19:

**Boleh** - bicara soal penyakit virus corona yang baru itu (COVID-19)

**Tidak boleh** - menyematkan lokasi atau etnis pada penyakit ini. Jangan menyebutnya sebagai "Virus Wuhan," "Virus China," atau "Virus Asia."

Nama resmi penyakit ini sengaja dipilih untuk menghindari stigmatisasi - "co" adalah singkatan dari corona, "vi" dari virus, dan "d" dari disease (penyakit), 19 digunakan karena penyakit ini muncul di tahun 2019.

**Boleh** - bicara soal "orang yang memiliki COVID-19," "orang yang dirawat karena COVID-19," "orang yang sembuh dari COVID-19," atau "orang yang meninggal setelah tertular COVID-19"

**Tidak boleh** - menyebut orang yang mengidap penyakit ini sebagai "korban" atau "kasus COVID-19"

**Boleh** - bicara soal "orang yang mungkin memiliki COVID-19" atau "orang yang diduga memiliki COVID-19"

**Tidak boleh** - bicara soal "terduga COVID-19" atau "kasus yang dicurigai."

**Boleh** - bicara soal orang yang "terkena" atau "tertular" COVID-19

**Tidak boleh** bicara soal orang yang "menularkan COVID-19," "menginfeksi orang lain," atau "menyebarkan virus" karena menyiratkan penularan yang disengaja dan mempersalahkan.

Menggunakan istilah yang mengkriminalisasi atau tidak memanusiakan menciptakan kesan bahwa mereka yang menderita penyakit ini entah bagaimana telah berbuat salah atau kurang manusiawi daripada kita semua. Hal ini memberi stigma, melemahkan empati, dan berpotensi memicu keengganan untuk mendapatkan pengobatan atau menjalani skrining, pengetestan, dan karantina.

**Boleh** - berbicara tentang risiko COVID-19 secara akurat, berdasarkan data ilmiah dan saran kesehatan yang resmi serta terbaru.

**Tidak boleh** - menggunakan bahasa hiperbolis yang dimaksudkan untuk menimbulkan rasa takut seperti "sampar" atau "kiamat."

**Tidak boleh** - mengulangi atau menyebarkan rumor yang belum dikonfirmasi.

**Boleh** - berbicara secara positif dan menekankan keefektifan tindakan pencegahan dan pengobatan. Bagi sebagian besar orang, ini adalah penyakit yang bisa diatasi. Ada beberapa langkah sederhana yang bisa kita lakukan untuk menjaga diri kita, orang yang kita cintai, dan mereka yang paling rentan. Kita perlu bekerja sama untuk membantu menjaga mereka yang paling rentan.

**Hal yang tidak boleh dilakukan** - menekankan atau memikirkan hal negatif, atau pesan ancaman.

<sup>2</sup> [Pedoman terminologi UNAIDS](#) : dari 'korban AIDS' menjadi 'orang yang hidup dengan HIV'; dari 'lawan AIDS' menjadi 'respons terhadap AIDS'.



**Yang boleh dilakukan** - menekankan keefektifan dari mengadopsi langkah-langkah perlindungan untuk mencegah terkena COVID-19, begitu pula pemeriksaan, pengetesan, dan pengobatan dini.

## 2. Ambil bagian: ide sederhana untuk mengatasi dan mencegah stigma

Pemerintah, warga negara, media, influencer utama, dan masyarakat memiliki peran penting dalam mencegah dan menghentikan stigma sosial. Kita semua perlu menunjukkan perilaku mendukung seputar COVID-19 ketika berkomunikasi di media sosial dan platform komunikasi lainnya. Berikut adalah beberapa contoh dan kiat tentang tindakan yang mungkin dilakukan untuk melawan stigma sosial:

- **Sebarlan fakta** : Kurangnya pengetahuan tentang COVID-19 meningkatkan stigma sosial. Kumpulkan, konsolidasi, dan sebarluaskan informasi spesifik-negara-dan komunitas secara akurat tentang daerah terdampak, kerentanan perseorangan dan kelompok terhadap COVID-19, opsi perawatan serta tempat mengakses informasi dan perawatan kesehatan. Gunakan bahasa yang lazim dan hindari istilah klinis. **Media sosial** berguna untuk menjangkau banyak orang dengan informasi kesehatan pada biaya yang relatif rendah.<sup>3</sup>
- **Libatkan influencer sosial**<sup>4</sup> seperti pemuka agama atau tokoh masyarakat lainnya. Anjurkan mereka untuk mendorong masyarakat agar memikirkan tentang orang yang mendapatkan stigma dan bagaimana cara mendukung mereka serta mengurangi stigma sosial. Manfaatkan selebriti yang dihormati untuk mempromosikan pesan yang ditargetkan. Selebriti yang menyampaikan informasi ini harus terlibat secara pribadi, dan sesuai secara geografis dan budaya dengan audiensi yang ingin mereka pengaruhi. Contohnya adalah walikota (atau influencer utama lainnya) melakukan tayangan langsung di media sosial dan berjabat tangan dengan pemimpin dari masyarakat yang mendapatkan stigma.
- **Perjelas suara**, kisah dan gambar-gambar masyarakat lokal yang sudah mengalami COVID-19 lalu buktikan bahwa pasien bisa sembuh. Tekankan bahwa sebagian besar orang bisa sembuh dari COVID-19.

<sup>3</sup> Nigeria berhasil mengatasi wabah Ebola 2014 yang mempengaruhi tiga negara lain di Afrika Barat antara lain dengan menggunakan kampanye media sosial yang ditargetkan untuk menyebarkan informasi yang akurat dan meralat pesan hoaks yang beredar di Twitter dan Facebook. Intervensi ini sangat efektif karena lembaga swadaya masyarakat (LSM) internasional, influencer media sosial, selebriti, dan blogger menggunakan platform luas mereka untuk meneruskan dan berbagi informasi serta opini tentang komunikasi kesehatan yang dibagikan. Fayoyin, A. 2016. Melibatkan media sosial untuk komunikasi kesehatan di Afrika: Pendekatan, hasil, dan pelajaran. *Jurnal Komunikasi dan Jurnalisme Massa*, 6(315).

<sup>4</sup> Istilah "Efek Angelina Jolie" diciptakan oleh para peneliti komunikasi kesehatan masyarakat untuk menjelaskan peningkatan pencarian Internet tentang genetika dan uji kanker payudara selama beberapa tahun setelah tahun 2013 ketika aktris Angelina Jolie menjalani mastektomi ganda preventif yang banyak dilaporkan. "Efek" ini menunjukkan bahwa dukungan selebriti dari sumber terpercaya bisa efektif dalam mempengaruhi masyarakat untuk mencari pengetahuan kesehatan, sikap mereka terhadap dan penggunaan layanan kesehatan untuk COVID-19.

- **Laksanakan kampanye "pahlawan"** untuk menghormati para perawat dan petugas kesehatan yang mungkin terstigma. Relawan masyarakat juga memainkan peran besar dalam mengurangi stigma di masyarakat.
- **Gambarkan berbagai kelompok etnis.** Semua materi harus menunjukkan beragam masyarakat terkena dampak dan bekerja sama untuk mencegah penyebaran COVID-19. Pastikan jenis huruf, simbol, dan format netral dan tidak mengesankan kelompok tertentu.
- Menggalakkan **jurnalisme etis**: Menggiatkan konten seputar praktik pencegahan infeksi dasar, gejala COVID-19 dan kapan harus mencari perawatan kesehatan. Fokus pada perilaku perseorangan dan tanggung jawab pasien dapat meningkatkan stigma pada orang yang mungkin menderita penyakit ini. Sebagai contoh, beberapa kanal media fokus kepada sumber COVID-19, mencoba mengidentifikasi "nol pasien" di setiap negara. Menekankan upaya untuk menemukan vaksin dan pengobatan dapat meningkatkan rasa takut dan memberikan kesan bahwa kita tidak berdaya untuk menghentikan infeksi.
- **Hubungkan**: Ada beberapa upaya untuk mengatasi stigma dan stereotip sosial. Berpartisipasi dalam kegiatan ini untuk menciptakan gerakan dan lingkungan positif yang menunjukkan kepedulian dan empati untuk semua.

### 3. Kiat dan pesan komunikasi

Sebuah "infodemik" dari informasi yang salah dan rumor menyebar lebih cepat daripada wabah COVID-19 saat ini. Hal ini berkontribusi pada efek negatif termasuk stigma sosial dan diskriminasi terhadap orang dari area yang terkena dampak wabah ini. Kita membutuhkan solidaritas bersama serta informasi yang jelas dan dapat ditindaklanjuti untuk mendukung masyarakat dan orang yang terkena dampak wabah baru ini.

**Kesalahpahaman, rumor, dan informasi yang salah berkontribusi pada stigma sosial dan diskriminasi yang mengurangi keefektifan respons.**

- **Atasi kesalahpahaman namun akui** bahwa perasaan orang dan perilaku selanjutnya adalah nyata, bahkan jika asumsi yang mendasari salah.
- **Galakkan pentingnya pencegahan**, tindakan penyelamatan jiwa, pemeriksaan dan perawatan dini.

**Solidaritas bersama dan kerjasama global mencegah transmisi lebih lanjut dan mengurangi keprihatinan masyarakat.**

- **Berbagi narasi simpatik** atau kisah yang memantapkan pengalaman dan perjuangan perseorangan atau kelompok yang terkena dampak COVID-19
- **Komunikasikan dukungan** dan dorongan bagi mereka yang berada di garis depan dalam menanggapi wabah ini, termasuk para petugas kesehatan, relawan, dan tokoh masyarakat.

**Fakta, bukan rasa takut, yang akan menghentikan penyebaran COVID-19**

- Bagi fakta dan informasi akurat tentang penyakit ini.
- Atasi [mitos](#) dan stereotip.
- Pilih kata dengan hati-hati. Cara kita berkomunikasi bisa mempengaruhi sikap orang lain (lihat hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan di atas).

# STIGMA



# Apa yang dimaksud dengan stigma?

Ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya

## Apa dampak stigma?

- Mendorong orang tidak fokus kepada upaya pencegahan Covid-19
- Mematahkan semangat mereka untuk mengadopsi perilaku sehat
- Mendorong orang untuk menyembunyikan penyakit untuk menghindari diskriminasi
- Mencegah orang dari segera mencari perawatan kesehatan, termasuk dampak stigma pada PDP dan ODP dapat menambah beban psikologis

## Apa stigma seputar Virus Corona?

- Menyebut orang yang orang dengan penyakit ini sebagai "COVID-19 kasus", "korban", "keluarga COVID-19" atau yang "sakit".
- Mengucilkan keluarga pasien
- Mengucilkan tenaga kesehatan yang merawat pasien COVID-19
- Menolak jenazah pasien suspek atau positif COVID-19



# Apa Yang Kita Bisa Lakukan ?

- + Bersikap baik
  - Untuk meredam rasa takut selama wabah
  - Tunjukkan empati kepada mereka yang terkena dampak
  - Pelajari penyakit ini untuk memperkirakan risikonya
  - Lakukan langkah-langkah pencegahan agar tetap sehat
  - Mendukung orang-orang tercinta selama wabah
  - Cek keadaan orang-orang terdekat secara berkala, terutama mereka yang terkena dampak
  - Dukung mereka untuk tetap melakukan hal-hal yang mereka sukai
  - Bagikan informasi dari WHO untuk membantu mengendalikan rasa cemas
  - Berikan nasihat yang tepat kepada anak-anak Anda dan jaga agar mereka tetap tenang
  - Bagikan fakta terbaru dan jangan melebih-lebihkan. Rujuk ke <http://covid.19.go.id/>, Kemenkes RI, Dit.Promkes Kemenkes, WHO Indonesia
  - Tunjukkan solidaritas dengan orang-orang yang terkena dampak
  - Ceritakan pengalaman orang-orang yang pernah terjangkit penyakit ini

