

BUKU SAKU

Protokol Kesehatan

3M



*Cast Torizellia
Atni Primanadini
Lisa Setia*

Kata Pengantar

Alhamdulillah Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, Karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan "Buku Saku Protokol Kesehatan 3M" ini.

Buku Saku ini berisi panduan Protokol kesehatan yang diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat mengenai Pencegahan penularan Covid-19.

Kami menyadari bahwa Buku Saku ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kami sangat membutuhkan kritik dan saran guna penyempurnaan buku ini.

Akhir kata semoga buku saku ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

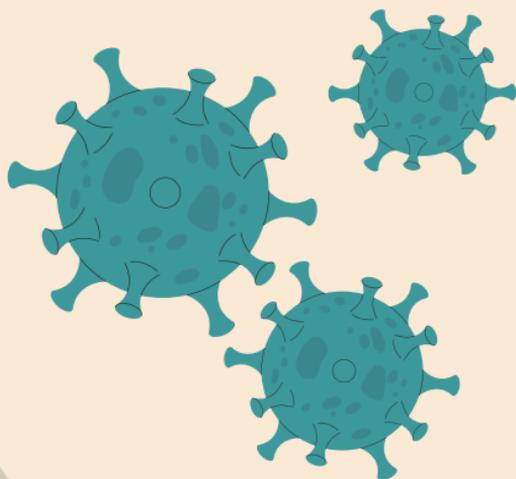
Penulis

Daftar Isi

Halaman Sampul	1
Kata Pengantar	2
Daftar Isi	3
Pendahuluan	4
Prevalensi	5
Penularan	6
Tanda dan Gejala	7
Perbedaan OTG, ODP dan PDP	8
Pencegahan dan Pengendalian Penularan	9
Memakai Masker	10
Mencuci Tangan	14
Menjaga Jarak	17
Pencegahan Tambahan	19

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Penyakit ini diawali dengan munculnya kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 (Li et al, 2020).





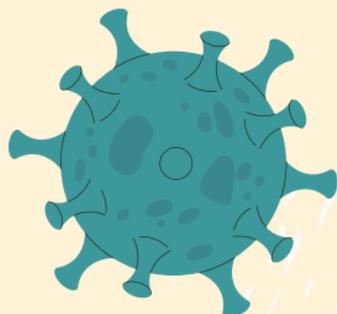
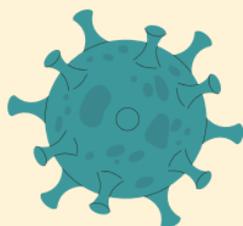
Indonesia melaporkan kasus pertama COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020 dan jumlahnya terus bertambah hingga sekarang. Sampai dengan tanggal 30 Juni 2020 Kementerian Kesehatan melaporkan 56.385 kasus konfirmasi COVID-19 dengan 2.875 kasus meninggal (CFR 5,1%) yang tersebar di 34 provinsi.

Sebanyak 51,5% kasus terjadi pada laki-laki. Kasus paling banyak terjadi pada rentang usia 45-54 tahun dan paling sedikit terjadi pada usia 0-5 tahun. Angka kematian tertinggi ditemukan pada pasien dengan usia 55-64 tahun

Penularan

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

Penularan COVID-19 dapat terjadi melalui kontak langsung jarak dekat (1-2 meter) dengan orang yang terinfeksi melalui droplet (partikel berisi air dengan diameter >5-10 μm) yang mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata) dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang terkontaminasi droplet dari orang yang terinfeksi



Tanda & Gejala



Demam



Sakit Tenggorokan



Letih



Batuk



Pilek



Anosmia



Nyeri Kepala



Diare



Ruam Kulit

Sumber: Pedoman Pencegahan Covid-19 Revisi ke-5
Kemenkes, Juli 2020



Perbedaan

OTG, ODP dan PDP



Orang Tanpa Gejala
(OTG)

- Orang yang kemungkinan terinfeksi SARS-COV-2 karena memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19, namun tidak menunjukkan gejala.
- Orang yang kemungkinan terinfeksi SARS-COV-2 karena memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19, namun tidak menunjukkan gejala.



Orang Dalam Pemantauan
(ODP)

- ODP memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun tinggal di wilayah dengan transmisi lokal.
- ODP seringkali mengalami:
 - demam $>38^{\circ}\text{C}$
 - batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
 - letih dan lesu



Pasien Dalam Pengawasan
(PDP)

- PDP memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun tinggal di wilayah dengan transmisi lokal.
- PDP seringkali mengalami:
 - demam $>38^{\circ}\text{C}$
 - sesak nafas
 - batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
 - letih dan lesu



Pencegahan dan Pengendalian Penularan



3M

Memakai
Masker

Mencuci
Tangan

Menjaga
Jarak

Memakai Masker

Sejak wabah COVID-19 menjangkiti sejumlah negara di dunia, World Health Organization (WHO) mengeluarkan pernyataan bahwa salah satu cara untuk mencegah penyebaran virus adalah dengan menggunakan masker.



Masker sebagai pelindung mulut dan hidung digunakan untuk menangkal partikel liur atau droplet yang mengandung virus penyebab COVID-19.

TINGKAT RISIKO

Penularan Penyakit

Sangat Tinggi



100%



Tinggi



70%



Sedang



5%



Rendah



1,5%



Cara Memakai Masker

Sejak wabah COVID-19 menjangkiti sejumlah negara di dunia, World Health Organization (WHO) mengeluarkan pernyataan bahwa salah satu cara untuk mencegah penyebaran virus adalah dengan menggunakan masker.

1

Cuci Tangan



5



2



6



3



7



4



8



Masker sebagai pelindung mulut dan hidung digunakan untuk menangkal partikel liur atau droplet yang mengandung virus penyebab COVID-19.

JENIS MASKER

mana yang paling Efektif ??



**Masker
N95**

95-100 %

Ditutamakan untuk tenaga medis



**Masker
Bedah**

80-90%

hanya dapat digunakan sekali pakai



**Masker
Berkatup**

80-95%

Lubang berisiko keluar masuk droplet



**Masker
Scuba**

0-5%

Tidak efektif dalam menyaring partikel kecil



**Masker
Kain 3 ply**

50-70%

Hanya mampu menyaring 70% partikel kecil



**Masker
Buff**

0-5%

Tidak efektif dalam menyaring partikel kecil

Mencuci Tangan

Tangan adalah salah satu anggota tubuh yang harus di jaga kebersihannya, karena tangan sering terkontaminasi kotoran maupun mikroba sehingga dengan melalui perantara tangan mikroba akan masuk kedalam tubuh

(Teare L, 1999 dalam Nakoe, dkk (2020)

Mencuci tangan merupakan proses yang secara mekanik melepaskan kotoran dan debu yang menempel pada tangan dengan memakai sabun yang mengandung agen antiseptik serta air yang mengalir (Saifuddin, 2006).



Langkah Mencuci Tangan

Perkiraan waktu mencuci tangan adalah sekitar 40 hingga 60 detik.



Basahi tangan dengan air dan ambil sabun secukupnya.



Gosokkan kedua telapak tangan hingga ke sela-sela jari.



Jangan lupa bagian belakang jari. Pakai teknik mengunci.



Bersihkan juga bagian jempol, luar dan dalam.



Basahi tanganmu dengan air bersih untuk membilas sabun.



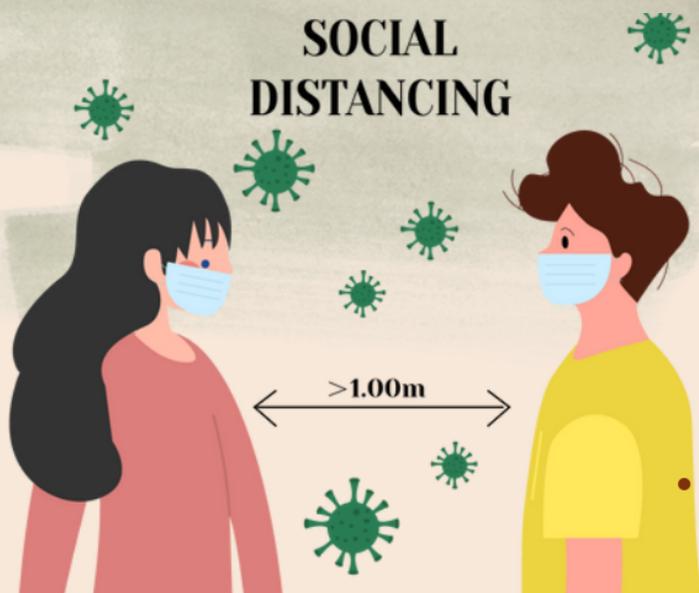
Keringkan tangan dengan handuk. Jangan lupa keringkan keran air.

Menjaga Jarak

Virus korona menyebar terutama di antara orang-orang yang melakukan kontak dekat atau sekitar dua meter dalam waktu yang lama. Selain dari tetesan yang tertahan di udara, kamu atau temanmu bisa saja tertular COVID-19 dengan menyentuh permukaan atau benda yang terkena virus, lalu menyentuh mulut, hidung, atau mata sendiri.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mulai menggunakan istilah physical distancing atau jarak fisik sebagai cara untuk menghindari penyebaran COVID-19.

Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin.



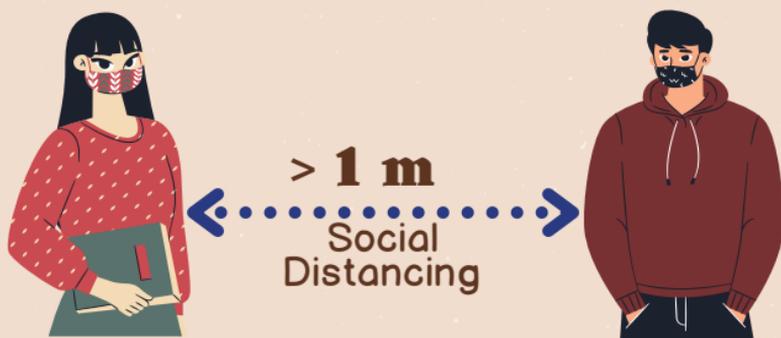
Menjaga Jarak



Droplet serta aerosol dari seorang pasien terinfeksi yang dikeluarkan saat bersin memiliki kecepatan 50 m/s selama $0,12$ detik. Bahkan, droplet yang keluar dari hembusan napas saja memiliki kecepatan 1 m/s selama 1 detik.

Dengan menjaga jarak, kemungkinan kamu menghirup tetesan dan bersentuhan dengan permukaan yang terkontaminasi dan orang yang terinfeksi di luar rumah pun turut berkurang.

Menjaga jarak juga sangat penting bagi orang-orang yang berisiko lebih tinggi terkena penyakit parah akibat COVID-19. Meskipun bertemu dengan teman sendiri dan berkegiatan di dalam rumah, kalau kamu tidak serumah dengannya atau sering pergi keluar, jangan lupa pakai masker



Penularan COVID-19 terjadi ketika orang yang sakit berkontak erat dengan orang sehat. Untuk mencegahnya, masyarakat diminta untuk menjaga jarak, atau sering disebut social distancing. WHO menyebutnya sebagai physical distancing (jaga jarak fisik)

Tidak
Berwisata
dan mudik

Tidak
menerima
tamu

Bekerja &
belajar dan
beribadah di
rumah

Anak tidak
bermain di
luar rumah

Memakai
masker jika
keluar
rumah



Pencegahan Tambahan

HIDUP Sehat



Konsumsi makanan
bergizi seimbang



Aktivitas fisik,
olahraga dan istirahat
cukup



Konsumsi suplemen
dan vitamin daya
tahan tubuh



Tidak merokok dan
minum-minuman
beralkohol

Pencegahan Tambahan

Cepat VAKSIN

Vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen berupa mikroorganisme atau bagiannya atau zat yang dihasilkannya yang telah diolah sedemikian rupa sehingga aman, yang apabila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu



Pencegahan

Tambahan

Apakah

VAKSIN itu Obat ??

Vaksin **bukannlah** obat, Vaksin mendorong pembentukan kekebalan spesifik tubuh agar terhindar dari tertular ataupun kemungkinan sakit berat



Apakah Vaksinasi Itu??

Pemberian vaksin dalam rangka menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit, sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan dan tidak menjadi sumber penularan,



Bagaimana Vaksinasi bekerja??

- Vaksin adalah Produk biologi yang diberikan kepada seseorang untuk melindunginya dari penyakit yang melemahkan, bahkan mengancam jiwa
- Vaksin akan merangsang pembentukan kekebalan terhadap penyakit tertentu pada tubuh seseorang
- Tubuh akan mengingat virus atau bakteri pembawa penyakit, mengenali dan tahu cara melawannya





RISIKO

Tidak mendapatkan vaksinasi

- Apabila seseorang tidak mendapatkan vaksinasi maka ia tidak akan memiliki kekebalan spesifik terhadap penyakit yang dapat dicegah dengan pemberian vaksinasi tersebut
- Jika seseorang keluar dari wilayah dengan cakupan tinggi, maka seseorang tersebut akan memiliki risiko tertular penyakit karena pada dasarnya ia belum memiliki kekebalan spesifik yang didapatkan dari imunisasi
- orang dewasa/lansia yang tidak mendapatkan vaksinasi COVID-19 lengkap sesuai jadwal serta mengabaikan protokol kesehatan maka akan menjadi rentan tertular dan jatuh sakit akibat Covid-19

JENIS VAKSIN

- Sinovac**
Platform: Virus dimatikan
Jumlah dosis: 2 x (0,5 ml/dosis)
Jeda pemberian dosis: 28 hari
Efek samping: Efek samping vaksin Sinovac dengan derajat berat seperti sakit kepala, gangguan di kulit atau diare yang dilaporkan hanya sekitar 0,1 sampai dengan 1 persen.
- AstraZeneca**
Platform: Viral vektor
Jumlah dosis: 2 x (0,5 ml/dosis)
Jeda pemberian dosis: 12 minggu
Efek samping: Efek samping vaksin AstraZeneca bersifat ringan dan sedang. Efek samping vaksin AstraZeneca: nyeri, kemerahan, gatal, pembengkakan, kelelahan, sakit kepala, meringas, dan mual
- Sinopharm**
Platform: Virus dimatikan
Jumlah dosis: 2 x (0,5 ml/dosis)
Jeda pemberian dosis: 21 hari
Efek samping: Efek samping vaksin Sinopharm yang banyak dijumpai adalah efek samping lokal yang ringan. Di antaranya seperti berikut: nyeri atau kemerahan di tempat suntikan, efek samping sistemik berupa sakit kepala, nyeri otot, kelelahan, diare, dan batuk
- Moderna**
Platform: mRNA
Jumlah dosis: 2 x (0,5 ml/dosis)
Jeda pemberian dosis: 28 hari
Efek samping: Beberapa efek samping yang paling sering dirasakan sebagai berikut: nyeri (di tempat suntikan), kelelahan, nyeri otot, nyeri sendi, dan pusing. Sementara itu, potensi gejala umum atau moderat yang muncul dapat berupa lemas, sakit kepala, menggigil, demam, dan mual.
- Vaksin Pfizer**
Platform: RNA-based
Jumlah dosis: 2 x (0,3 ml/dosis)
Jeda pemberian dosis: 21-28 hari
Efek samping: Untuk efek samping pasca-vaksinasi, sebagian besar cenderung bersifat ringan. Berikut beberapa efek samping vaksin Pfizer yang umum dilaporkan: nyeri badan di tempat bekas suntikan, kelelahan, nyeri kepala, nyeri otot, nyeri sendi, dan demam
- Vaksin Novavax**
Platform: Protein sub-unit
Jumlah dosis: 2 x (0,5 ml/dosis)
Jeda pemberian dosis: 21 hari
Efek samping: -

DAFTAR PUSTAKA

Aplikasi Mawas Diri (Amari) ITB dan UNPAD. 2021. Serba-serbi Protokol Kesehatan: Menjaga Jarak dan Menjauhi Kerumunan

Center for Tropical Medicine UGM. 2020. Pusat Kedokteran Tropis Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM Gedung Penelitian dan Pengembangan FK-KMK UGM

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2021. Buku Saku Tanya Jawab Seputar Vaksinasi Covid-19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).

Kementerian Kesehatan republik Indonesia. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) REVISI KE-5.

Saifuddin A. 2006. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Edisi Keempat. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Teare L, 1999. Hand Washing. British Medical Journal, 318 : 686



Presented By

Cast Torizellia, S.S.T.Keb., M.Kes

Atni Primanadini, S.Si., M.Kes

Lisa Setia, MPd., M.Kes

Nomor

Surat Pencatatan Ciptaan

000300581

November 2021