



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Ver. 1 (140420)



BUKU SAKU

DESA TANGGUH
COVID-19

Salam sejahtera,

Pembaca sekalian. Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk membaca buku saku Desa Tangguh COVID-19 ini. Buku ini berisi tentang berbagai informasi mendasar terkait dengan Pandemi COVID-19 yang tengah terjadi di negara kita. Buku ini kami buat agar setiap keluarga bisa mendapatkan informasi yang terpercaya ditengah maraknya berbagai pemberitaan dan kesimpangsiuran informasi yang ada di media massa maupun media sosial.

Buku ini akan kami perbaharui secara rutin agar bisa mengakomodasi berbagai informasi baru yang terus berkembang. Setiap pembaharuan buku akan mempunyai penomoran versi serta tanggal penerbitan. Versi terbaru dari buku tersebut dapat diakses melalui situs:

bit.ly/3a2zNsB (situs Pusat Kedokteran Tropis UGM)

bit.ly/2K0yYWJ (situs COVID-19 UGM)

bit.ly/2VqLT9F (situs Health Promoting University UGM)

Kami berharap setiap keluarga dapat memperoleh informasi yang memadai agar mampu menjaga diri dan keluarga dari penularan COVID-19, mendukung dan menjaga anggota keluarga dan tetangga yang sedang melakukan karantina mandiri, menghilangkan stigma dan diskriminasi bagi pasien, petugas maupun warga yang terdampak COVID-19.

Semoga kita semua dapat saling menjaga dan bekerja sama untuk segera menghentikan pandemi di Indonesia ini.

Satgas COVID-19 UGM



Penanggung jawab

dr. Riris Andono Ahmad, MPH, Ph.D

Penulis konten

drg. Malida Magista, MPH

Nuzul Sri Hertanti, S.Kep., Ns., MS

Desain grafis

drg. Malida Magista, MPH

dengan menggunakan berbagai ilustrasi freepik.com

Penasihat dan Pengendalian Mutu

dr. Riris Andono Ahmad, MPH, Ph.D

dr. Risalia Reni Arisanti, MPH

dr. Citra Indriani, MPH

Kontributor



daftar isi

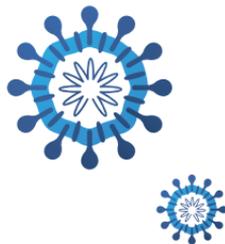
COVID-19

1

| | |
|---|----|
| Kata pengantar | i |
| Kontributor | ii |
| Daftar isi | 1 |
| Apa itu COVID-19 | 2 |
| Cara penularan COVID-19 | 3 |
| Tanda dan gejala COVID-19 | 4 |
| Cara pencegahan COVID-19 | 5 |
| Siapa yang paling rentan? | 8 |
| Apa yang perlu dilakukan setelah berpergian? | 9 |
| Cara cucitangan | 10 |
| <i>Social Distancing</i> | 12 |
| Apakah desa/kampung/perumahan perlu <i>lockdown</i> ? | 13 |
| Perbedaan OTG, OTP, dan PDP | 15 |
| Karantina diri dan Isolasi diri | 16 |
| Bantu dan jangan jauhi | 17 |
| Ayo dukung tenaga kesehatan | 18 |
| Pemakaman jenazah positif COVID-19 | 19 |
| Melayat ketika wabah COVID-19 | 20 |
| Tata cara disinfeksi | 23 |
| Tidak perlu semprot disinfektan ke orang | 24 |
| Yuk menggunakan masker kain | 25 |
| Cara membuat masker kain | 26 |
| Cara menggunakan masker yang benar | 28 |
| Catatan pembaharuan | 29 |
| Referensi | 30 |



Apa Itu COVID-19?



COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama **SARS-COV-2**, atau seringkali disebut Virus Corona.

Virus Corona terdiri dari berbagai macam jenis. Ada yang menginfeksi hewan, seperti kucing dan anjing. SARS-COV-2 merupakan virus yang pada awalnya berasal dari kelelawar, dan kemudian bisa menulari manusia. Saat ini, tidak ada bukti penularan SARS-COV-2 dari kucing dan anjing ke manusia.

Hingga buku ini disusun (13/04/2020), terdapat lebih dari 1,8 juta orang terinfeksi dan lebih dari 100 ribu orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri, ada lebih dari 4 ribu kasus ditemukan dan hampir 400 orang telah meninggal dunia.

Kenapa banyak yang tertular?

Pertama, karena COVID-19 merupakan penyakit baru, jadi manusia belum punya kekebalan tubuh terhadap Virus SARS-COV-2.

Kedua, vaksin dan obatnya belum ditemukan. Saat ini, peneliti di penjuru dunia masih berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya.



Cara Penularan COVID-19

3



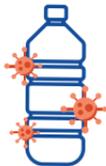
DROPLET

COVID-19 ditularkan melalui
DROPLET (percikan ketika
orang batuk/bersin/berbicara)
orang dengan COVID-19.



Kontak erat

Seperti cium tangan,
jabat tangan,
berpelukan, cipika-cipiki.



Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi

Virus Corona dapat bertahan
pada permukaan benda mati
selama berjam-jam sampai
berhari-hari.

**VIRUS CORONA
TIDAK MENULAR
MELALUI
UDARA!**



Tanda & Gejala COVID-19



Demam $>38^{\circ}\text{C}$



Batuk, pilek, dan
sakit tenggorokan



Letih dan lesu



Sesak nafas

**MENGALAMI SALAH SATU DARI GEJALA DI ATAS INI
BUKAN BERARTI ANDA TERINFEKSI COVID-19.
UNTUK MEMASTIKAN, PERIKSA DI FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT.**



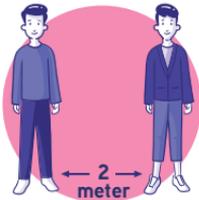
Cara Pencegahan COVID-19

5



TINGGAL DI RUMAH

Hindari kumpul-kumpul, meskipun hanya di depan rumah. Anak-anak dihimbau untuk tinggal di dalam rumah, jangan bermain di luar rumah.



JAGA JARAK 2 METER

Jika terpaksa harus keluar rumah, jangan berdekatan dengan orang lain. Hindari tempat padat orang, seperti pasar dan acara kondangan.



GUNAKAN MASKER KETIKA BERPERGIAN

Selalu pakai masker ketika berpergian, sehat maupun sakit. Dianjurkan menggunakan masker kain yang diganti 4 jam sekali.



6

Cara Pencegahan COVID-19



CUCI TANGAN SELALU

Cuci tangan sesering mungkin. Virus akan mati ketika kita cuci tangan dengan sabun, minimal selama 40 detik.



HINDARI MENYENTUH WAJAH

Hindari menyentuh area wajah, terutama ketika belum cuci tangan. Kita tidak tahu, apakah tangan kita baru saja menyentuh permukaan benda dengan Virus Corona atau tidak.



RUTIN MANDI, TERUTAMA SETELAH BERPERGIAN

Mandi dapat membunuh Virus Corona yang ada di permukaan tubuh. Setelah berpergian dianjurkan untuk langsung mandi.



Cara Pencegahan COVID-19

7



Tetap beraktivitas fisik dan olah raga meskipun di rumah. Jangan lupa istirahat 8 jam sehari.

HIDUP SEHAT



Jangan merokok dan minum minuman beralkohol



Konsumsi makanan bergizi seimbang



Konsumsi suplemen daya tahan tubuh dan multivitamin

Jika memiliki penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, darah tinggi, dan kanker, jangan lupa kontrol dokter dan minum obat secara rutin.



8

SIAPA YANG PALING RENTAN?

Jangan panik dalam menghadapi wabah ini, karena sebanyak **98% orang yang terinfeksi COVID-19 sembuh.**

Namun, penyakit ini menjadi mematikan ketika orang usia lanjut dan orang dengan **penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes (penyakit gula)** terinfeksi.

Mari kita jaga anggota keluarga kita yang rentan, dengan **tetap tinggal di rumah, jaga kesehatan mereka, pastikan mereka mengonsumsi obat rutin, serta jaga jarak jika anggota keluarga yang muda sedang sakit.**

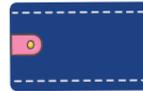


APA YANG PERLU DILAKUKAN SETELAH BERPERGIAN?

Jika Anda harus berpergian, Anda berpotensi membawa virus ke rumah. Oleh karena itu, setelah sampai rumah, lakukan beberapa hal seperti di bawah ini:



Lepaskan alas kaki
sebelum masuk rumah



Letakkan tas, dompet, kunci, hp
dan barang yang sering disentuh
di satu tempat. Lap dengan
disinfektan setelah sebelum
dipegang/digunakan kembali.



Baju dan masker kain yang
dipakai harus segera dicuci.
Jika pakai masker sekali pakai,
buang di tempat sampah tertutup



Segera cuci tangan
dan mandi



11 tahap 40 detik

MENCUCI TANGAN



Basahi tangan
dengan air mengalir



Gunakan sabun



Gosok antar
telapak tangan



Gosok punggung
tangan dengan
telapak tangan lainnya



Gosok antar telapak
tangan dan
sela-sela jari



Jari jemari sisi
dalam kedua tangan
saling mengunci



11 tahap 40 detik

MENCUCI TANGAN



Ibu jari digenggam telapak tangan lainnya lalu gosok dengan gerakan berputar



Gosok ujung tangan dan kuku dengan telapak tangan lainnya



Bilas dengan air mengalir



Keringkan tangan dengan tisu kering



Pakai tisu tersebut untuk menutup kran air



TIDAK
BERWISATA
DAN MUDIK

TIDAK
MENERIMA
TAMU



Apakah Anda sering
mendengar tentang

SOCIAL DISTANCING



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).



BEKERJA,
BELAJAR, DAN
BERIBADAH
DI RUMAH

ANAK TIDAK
BERMAIN
DI LUAR RUMAH

JIKA KELUAR
RUMAH,
PAKAI MASKER

Jika Anda sakit, jangan kontak dengan orang yang telah lanjut usia (diatas 60 tahun), karena mereka lebih rentan tertular penyakit dibandingkan yang usia muda.



Apakah Desa/Kampung/Perumahan Perlu Melakukan *Lockdown*?

Kita perlu meningkatkan kewaspadaan dengan memantau keluar-masuknya orang ke desa/kampung/perumahan untuk mengurangi risiko penularan. Akan tetapi, pemantauan tersebut tidak perlu dengan memblokir pintu masuk (*lockdown*), apalagi sampai menyebabkan warga berkumpul untuk menjaga pintu masuk. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko penularan.



Solusinya, warga lebih baik:

- saling mengingatkan untuk **tidak usah berpergian**.
- **tidak menerima tamu** terlebih dahulu.
- apabila harus menerima tamu, **jangan lupa menggunakan masker dan jaga jarak ketika bertemu tamu**.
Jangan lupa selalu cuci tangan.
- Warga **tidak perlu melarang pedagang ataupun ojek *online* masuk ke kampung**.
- Jika ada **warga yang pulang dari luar daerah/luar negeri, diminta untuk lapor ke kepala desa atau ketua RT dan RW**.
Orang tersebut diminta untuk **mengisolasi diri di kediamannya selama 14 hari**.



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.
- Meskipun tidak menunjukkan gejala, OTG mungkin dapat menularkan COVID-19 ke orang lain. Oleh karena itu, semua orang perlu memakai masker. Kita tidak tahu lagi siapa yang sakit dan siapa yang sehat.



**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



Jika Anda adalah OTG,
lakukan **karantina diri**

TINGGAL DI RUMAH,
JANGAN BERPERGIAN

TIDAK MENERIMA
TAMU

TETAP BERJARAK
KETIKA BERINTERAKSI
DENGAN ANGGOTA
KELUARGA

Jika Anda adalah ODP dan PDP,
lakukan **isolasi diri**

TINGGAL DI KAMAR,
JANGAN KONTAK
DENGAN ORANG LAIN

GUNAKAN KAMAR
MANDI TERPISAH/
SETELAH ANGGOTA
KELUARGA LAIN
SELESAI
PAKAI

PAKAI ALAT MAKAN
TERPISAH

JIKA KONDISI
SEMAKIN PARAH,
HUBUNGI KADER
/RELAWAN
COVID-19 DI DESA

Cek video cara karantina diri dan isolasi diri yang telah dilampirkan
atau akses bit.ly/3aNhSHr



BANTU DAN JANGAN JAUHI!

Jika ada tetangga yang merupakan OTG, ODP, ataupun PDP, jangan diskriminasi mereka. **Mereka yang berusaha mengisolasi diri di rumah sedang melindungi warga sekitar agar tidak tertular. Mereka kemungkinan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari karena tidak boleh keluar rumah, sehingga kita harus bergotong-royong membantu mereka melalui masa isolasi mereka (14 hari).** Bantuan dapat berupa dukungan moral (seperti menayakan kabar melalui Whatsapp) hingga memberikan sembako/kebutuhan sehari-hari lainnya.



Ayo Dukung **TENAGA KESEHATAN**

Saat ini, para tenaga kesehatan sedang berjuang di garda terdepan melawan wabah COVID-19. Dipuja sebagai pahlawan, mereka menyelamatkan nyawa, dengan mempertaruhkan nyawa mereka sendiri. Sayangnya, **tidak semua pahlawan disambut dengan tangan terbuka di rumah dan komunitas mereka sendiri, bahkan ketika mereka berpulang selamanya.**

JANGAN TOLAK MEREKA!

Bertetangga dengan tenaga kesehatan yang merawat langsung pasien COVID-19 tidak akan membuat Anda tertular. Para tenaga kesehatan amat paham cara penularan penyakit ini dan tidak akan membahayakan warga sekitar dengan berinteraksi/kontak erat dengan orang-orang disekelilingnya. Warga yang tidak berinteraksi ataupun berkontak fisik dengan para tenaga kesehatan ini, tentu tidak memiliki risiko untuk tertular COVID-19 dari mereka.

Menolak pemakaman tenaga kesehatan yang positif COVID-19 tidak dibenarkan sama sekali!
Simak penjelasan terkait pemulasaran dan pemakaman pasien dengan COVID-19 di halaman 18.



Tidak Usah Khawatir Apabila Ada Pemakaman Jenazah Pasien Dalam Pengawasan dan Pasien Positif COVID-19

Pemulasaran jenazah COVID-19 telah melalui prosedur khusus

Pemulasaran jenazah dilakukan dengan ketat di rumah sakit. **Jenazah dibungkus dalam kantong jenazah yang sangat rapat, lalu dimasukkan dalam peti yang tertutup rapat. Peti tersebut di-disinfektasi.** Dari rumah sakit, jenazah langsung menuju ke tempat pemakaman untuk dikuburkan.

Pemakaman jenazah COVID-19 dilakukan oleh petugas terlatih

Petugas pemakaman sudah dilatih untuk prosedur pemakaman jenazah COVID-19, serta menggunakan alat pelindung diri ketika memakamkan jenazah. Proses pemakaman dilakukan dengan cepat dengan jumlah pelayat yang sangat dibatasi.

VIRUS TIDAK MENYEBAR DI LINGKUNGAN SEKITAR!

Prosedur pemulasaran yang sesuai dengan standar akan memastikan bahwa virus Corona tidak mencemari tanah atau sumber air disekitarnya. Virus ini tidak dapat bertahan lama di luar tubuh manusia.



Melayat Ketika Wabah COVID-19

Apabila melayat atau mengantarkan jenazah merupakan suatu keharusan, dianjurkan:

1. Dalam **kondisi sehat**. Jika sakit jangan melayat.
2. **Hindari kontak fisik** dengan jenazah, keluarga yang ditinggalkan serta pelayat yang lain. Tetap lakukan jaga jarak fisik.
3. **Tidak perlu terlalu lama**. Segera pulang setelah berbelasungkawa.
4. Bagi yang berduka, dianjurkan menyediakan *hand sanitizer*. Bagi pelayat, selalu bawa *hand sanitizer* dan menggunakan masker.
5. **Segera bersihkan diri (mandi) dan ganti baju** setelah sampai di rumah.
6. Apabila memungkinkan, pelayat dapat mengikuti prosesi pemakaman melalui *live streaming*, seperti IGTV dan Facebook Live.



Basmi Virus Corona dengan Disinfektan! Bagaimana Cara yang Benar?

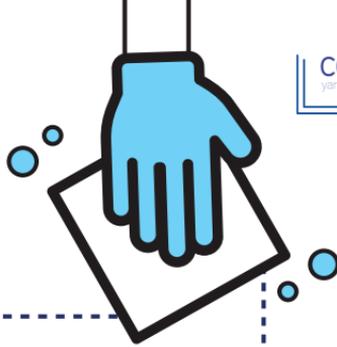
Produk disinfektan yang dijual umum harus mengandung salah satu dari bahan aktif berikut ini (cek bahan aktifnya di label produk):

- Accelerated hydrogen peroxide (0.5%)
- Benzalkonium chloride / quaternary ammonium /alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride) (0.05%)
- Chloroxylenol (0.12%)
- Ethyl alcohol atau ethanol (62-71%)
- Iodine in iodophor (50 ppm)
- Isopropanol atau 2-propanol (50%)
- Pine oil (0.23%)
- Povidone-iodine (1% iodine)
- Sodium hypochlorite (0.05 – 0.5%)
- Sodium chlorite (0.23%)
- Sodium dichloroisocyanurate (0.1-0.5%)



**Periksa label dan gunakan sesuai dengan instruksi.
Waspadai potensi bahaya dari setiap produk.**





Yang perlu dibersihkan dengan disinfeksi adalah permukaan benda-benda yang sering disentuh:

- alat elektronik
- layar sentuh
- remote TV
- toilet
- wastafel
- *keyboards* komputer/laptop
- meja
- sandaran kursi
- gagang pintu
- saklar lampu
- telepon



CARA MELAKUKAN DISINFEKSI:

1. Pilih larutan disinfektan dengan memperhatikan bahan aktif dan ikuti petunjuk penggunaan pada label produk.
2. Jika menggunakan klorin, **campurkan 4 sendok teh klorin per 1 liter air**. Ingat, jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya.
3. **Gunakan sarung tangan sekali pakai**. Jika menggunakan sarung tangan *reusable* (dapat digunakan kembali), jangan pakai sarung tangan itu untuk mencuci piring atau aktivitas lain selain disinfeksi.
4. **Pastikan ventilasi yang baik** (buka pintu dan jendela) selama melakukan disinfeksi.
5. Jika permukaan kotor, **bersihkan dahulu dengan sabun/deterjen dan air**.
6. Khusus **untuk alat elektronik, ikuti petunjuk disinfeksi dari suatu produk**. Jika tidak ada petunjuk dari produk, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan yang berisi minimal alkohol 70% untuk disinfeksi layar sentuh. Lalu keringkan permukaan alat elektronik.



Tidak Perlu Semprot Disinfektan ke Orang



Ilustrator: Ariesta W.A.



YUK, pakai masker kain!

Saat ini, kita tidak tahu lagi, siapa yang sakit, siapa yang sehat. Yang terinfeksi bisa tidak menunjukkan gejala, bahkan tidak sadar jika terinfeksi.

Langkah terbaik adalah melindungi orang lain dari risiko terinfeksi dengan menggunakan masker setiap keluar rumah.

Masker kain bisa dibuat sendiri, dari kain perca ataupun kaus bekas (tapi bersih ya). Jika Anda suka menjahit, dapat dijahit, namun jika tidak, yang diperlukan adalah kain/kaus bekas dan karet elastis/ikat rambut elastis.



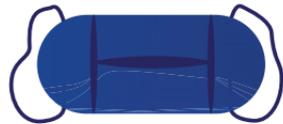
Cara paling mudah membuat masker kain



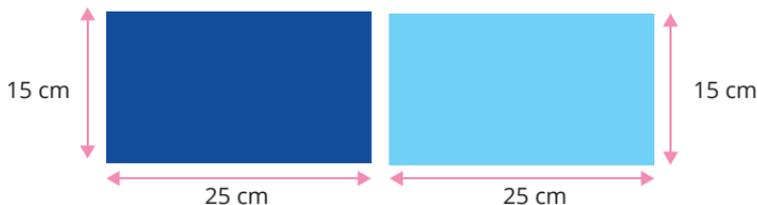
③
lipat ke dalam

③
lipat ke dalam

Masker siap untuk dipakai



Jahit sendiri juga bisa



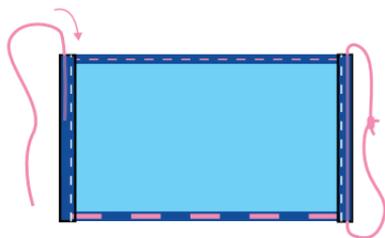
Potong dua lembar kain ukuran 25cmX15cm. Gunakan kain dengan katun yang rapat seperti kain kaos. Tumpuk kedua lembar kain menjadi satu.



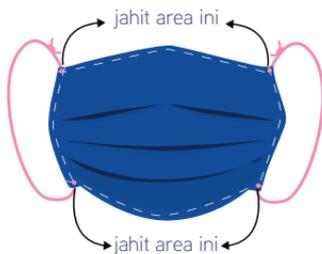
Lipat bagian atas dan bawah selebar 0.5 cm. Jahit lipatan tersebut.



Lipat bagian kanan dan kiri selebar 1 cm. Jahit bagian ujungnya sehingga tali dapat masuk ke celah.



Masukkan tali elastis sepanjang 15 cm ke celah tersebut. Ikat ujung tali elastis.



Sesuaikan masker dengan wajah Anda. Caranya, pasang masker ke wajah Anda, lalu tarik tali telinga hingga bentuk masker sesuai dengan kontur wajah. Jahit keempat sudut masker sesuai bentuk masker yang telah menyesuaikan wajah.



Cara pakai masker yang benar



Ketika menggunakan masker, pastikan area hidung hingga dagu bawah tertutup.

JANGAN menyentuh permukaan masker selama memakainya!

Jika harus menyentuh masker, cuci tangan dengan air dan sabun, atau menggunakan *hand sanitizer* segera setelah menyentuh masker.



Ketika melepas masker, pegang tali masker, bukan permukaan depan masker.

Hindari menyentuh permukaan masker agar terhindar dari menyentuh kuman.

Jika menggunakan masker sekali pakai, buang masker di tempat sampah tertutup.

Jika menggunakan masker kain, cuci langsung dengan air hangat dan detergen.

Jangan lupa cuci tangan setelah melepas masker.



Pembaharuan

dari versi sebelumnya (Ver.0)

Versi 0 adalah versi pra publikasi yang telah beredar secara luas. Ada beberapa perbaikan yang kami lakukan pada Versi 1 ini yang meliputi:

1. Revisi definisi dari Orang Tanpa Gejala
2. Penambahan materi pada topik pemulasaran jenazah
3. Penambahan materi tata cara melayat
4. Penambahan materi terkait diskriminasi terhadap tenaga kesehatan



REFERENSI



DIBUAT OLEH



Center for Tropical Medicine

Universitas Gadjah Mada





UNIVERSITAS
GADJAH MADA



PUSAT KEDOKTERAN TROPIS

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM
Gedung Penelitian dan Pengembangan FK-KMK UGM, Sayap Utara Lantai 2,
Jl. Medika, Senolowo, Sinduadi, Mlati, Sleman Yogyakarta 55281
Telp./Fax. : 0274-547147 ; +62 811-2847-147