

REPUBLIC INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202171780, 30 November 2021

## Pencipta

Nama : **RR. Sri Ratna Rahayu, M.Kes., Ph.D. dan Aufiena Nur Ayu Merzistya**

Alamat : Sekaran, Gunungpati, Semarang, Semarang, JAWA TENGAH, 50229

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Sentra KI LPPM UNNES**

Alamat : Sekaran, Gunungpati, Semarang, Semarang, JAWA TENGAH, 50229

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **DOSILA (Pedoman Singkat Isolasi Mandiri)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 Juni 2021, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000293450

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.  
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



# PEDOMAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

dr. RR. Sri Ratna Rahayu, M.Kes., Ph.D.

Aufiena Nur Ayu Merzistya, S.K.M.

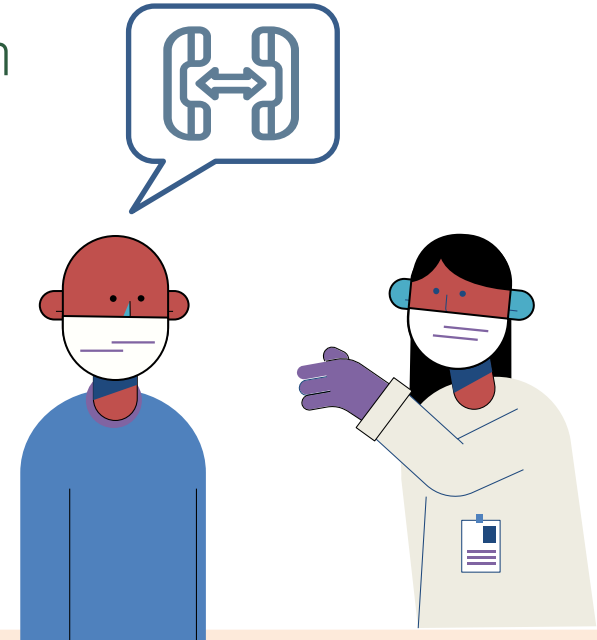
Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang

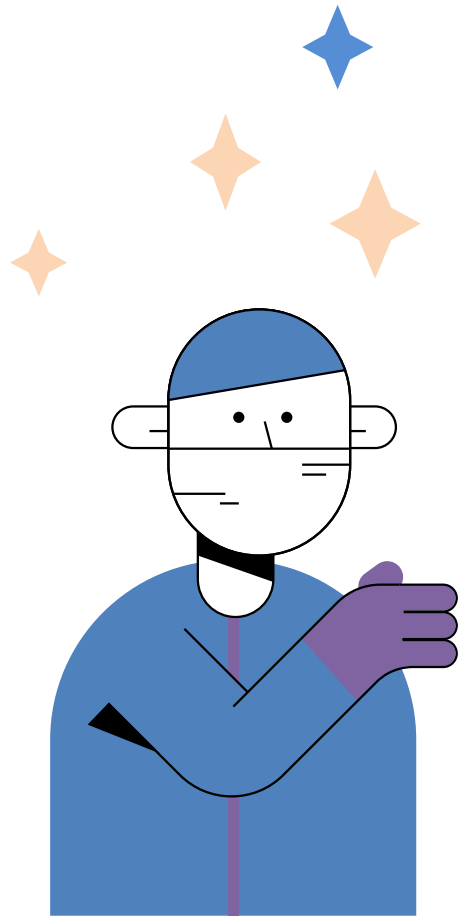
Tahun 2021



# JIKA TERKOFIRMASI POSITIF COVID-19, APA YANG HARUS DILAKUKAN?

01. Tenang, tidak perlu panik, dan tarik nafas dalam
02. Segera laporkan ke RT/Satgas COVID-19 setempat  
→ RT/Satgas akan segera melaporkan ke Puskesmas
03. Lakukan test swab untuk seluruh kontak erat  
(utamanya anggota keluarga satu rumah)
04. Lakukan isolasi diri dan konsumsi obat & vit. sesuai  
anjuan dari Puskesmas





# LALU, APA BEDANYA ISOLASI & KARANTINA?

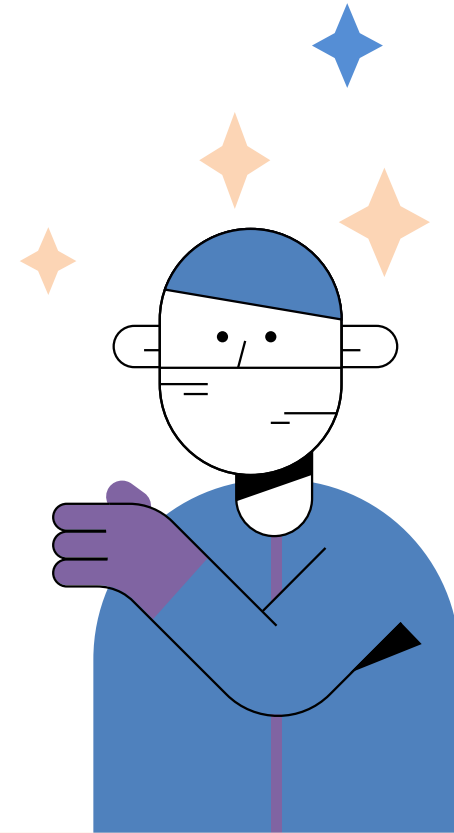
# ISOLASI

- Dilakukan sejak dinyatakan positif COVID-19
- Kapan selesai?
  - ✓ Jika **tidak bergejala**, isolasi mandiri selama 10 hari sejak di swab positif
  - ✓ Jika **bergejala**, isolasi min. 10 hari sejak muncul gejala dan ditambah 3 hari bebas gejala demam & gangguan nafas
- Surat keterangan selesai isolasi akan dikeluarkan oleh Puskesmas/RS yang memantau

Sumber: [https://instagram.com/kemenkes\\_ri](https://instagram.com/kemenkes_ri)

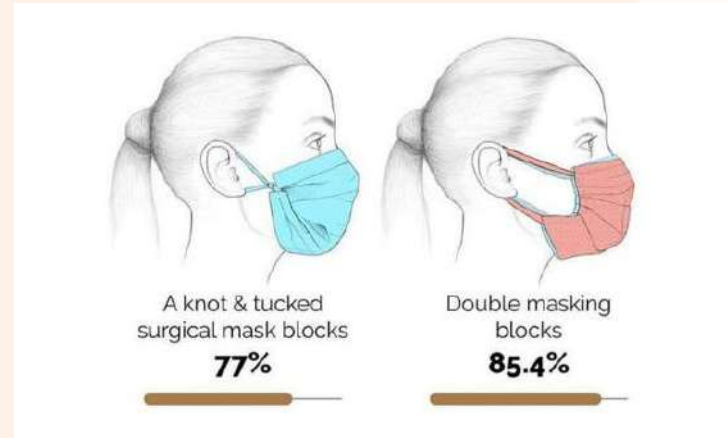


# APA YANG HARUS PASIEN COVID-19 LAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI?



# 01. TETAP DAN SELALU GUNAKAN MASKER

- Selalu gunakan masker jika keluar kamar dan saat berinteraksi dengan anggota keluarga
- Ganti masker setiap 4 jam sekali
- **Gunakan masker ganda** untuk lebih memberikan proteksi diri karena lebih efektif



Sumber: CDC, 2021



# CARA PAKAI MASKER GANDA YANG BENAR

Masker ganda hanya untuk penggunaan kombinasi masker medis dan kain

Masker Medis



Masker Kain




- Masker medis di dalam dan masker kain dipakai diluar
- Pastikan penggunaan masker tidak mengganggu pandangan dan mudah bernafas

Sumber: CDC, 2021







CONTOH  
PENGUNAAN  
MASKER GANDA



# INFORMASI LAIN SEPUTAR MASKER

- Saat pakai masker medis, ikat ujung tali masker (membuat simpul) agar lebih efektif

- Masker N95 atau KN95 tidak perlu *double*



### Cara Penggunaan Simpul Tali Masker

1. Ikat bagian tali masker, usahakan ikatan mendekati ujung terdekat masker
2. Selipkan kedua ujung masker ke arah dalam untuk meminimalkan rongga masker
3. Pastikan tidak ada rongga masker ketika pemakaian

Sumber: CDC, 2021

Sumber gambar: Komite PPI, RSUI

# 02.

## SELALU CUCI TANGAN & GUNAKAN HANDSANITIZER

- Lakukan cuci tangan segera sebelum dan setelah beraktifitas apapun
- Saat mengeringkan tangan, gunakan handuk bersih dan segera ganti bila sudah basah atau dengan tissue/handuk kertas
- Jika tidak tampak kotor, dapat menggunakan *handsanitizer* untuk cuci tangan



## 03.

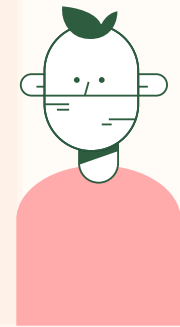
PERALATAN  
PRIBADI TERPISAH  
DENGAN ANGGOTA  
KELUARGA  
LAINNYA

Bila isolasi mandiri di dalam satu rumah dengan anggota keluarga lainnya, maka:

- ✓ Gunakan kamar tidur sendiri/terpisah
- ✓ Gunakan toilet terpisah
- ✓ Pisahkan alat makan dan cuci peralatan dengan air hangat dan sabun secara terpisah
- ✓ Pakaian yang telah digunakan, ditaruh dalam wadah sendiri dan dicuci secara terpisah dengan suhu air 60-90°C + deterjen
- ✓ Hindari kontak dengan barang-barang lainnya



1,5 meter



# 03.

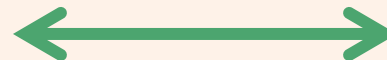
## PERALATAN PRIBADI TERPISAH DENGAN ANGGOTA KELUARGA LAINNYA

Namun, bila tidak memungkinkan kamar, toilet, dapur, dll terpisah, maka:

- Jaga jarak min. 1 meter dengan anggota keluarga saat tidur (di kasur berbeda)
- Bersihkan permukaan sekitar pasien, termasuk toilet, kamar mandi, dapur, kamar secara teratur dengan sabun/deterjen/lauratan NaOCl 0,5%
- Selalu cuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas dimanapun



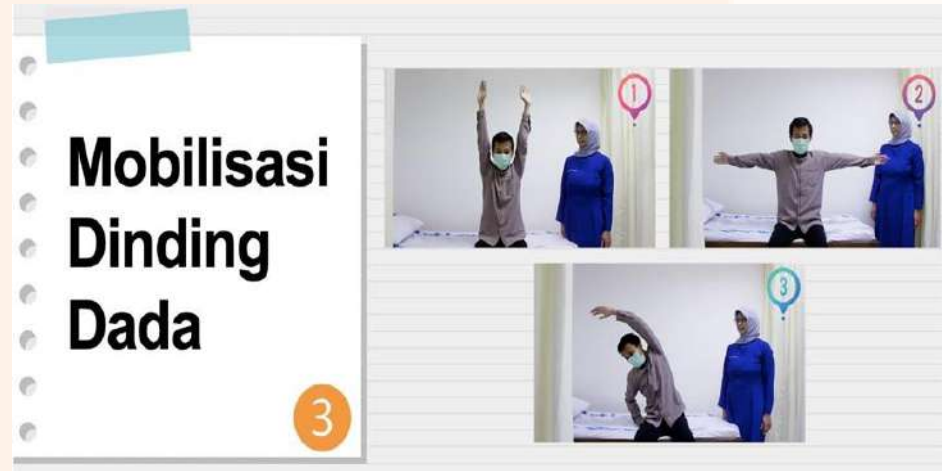
1,5 meter



# 04.

## OLAH RAGA RUTIN DAN TERATUR

- Sempatkan berolahraga ringan min. 30 menit setiap hari
- Tetap lakukan aktivitas fisik sebisa mungkin di dalam kamar
- Lakukan latihan/olahraga pernafasan untuk mengatur nafas bila mengalami sesak



# LATIHAN NAFAS SEDERHANA

1. Angkat kedua tangan lebar-lebar dengan inhale (tarik nafas) yang dalam  
→ Jika batuk, maka batuk-kan (jangan ditahan, justru lendir terdorong keluar)
2. Tahan 5 detik
3. Turunkan tangan sambil exhale (keluarkan nafas) sepanjang-panjangnya
4. Lakukan inhale-exhale 5-10 kali saat pagi hari, siang hari, dan malam hari (semampunya, tidak perlu dipaksa)

Sumber: Webinar dengan dr. Sugeng Ibrahim (26 Juni 2021)





# LATIHAN PERNAFASAN

Mobilisasi Duduk

1



Relaksasi & Latihan Gerak Sendi Bahu

2



Mobilisasi Dinding Dada

3



Latihan Deep Breathing

4



Latihan Batuk  
(Huffing, Coughing)

5



Prone Position  
(Posisi Tengkurap)

6



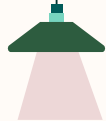


# CARA MEMBANTU ENCKERAN LENDIR DI TENGGOROKAN

Bila terasa lendir di tenggorokkan dan sulit dikeluarkan, coba langkah berikut untuk encerkan lendir:

1. Rebus air hingga mendidih
2. Segera setelah air mendidih, masukkan air rebusan ke dalam ember
3. Tutup ember dengan handuk bersih sampai uap terkumpul pada handuk
4. Buka handuk dan letakkan handuk (membungkus) ke kepala dengan mata terpejam
5. Hirup dalam-dalam uap pada haduk dengan hidung
6. Pastikan mulut tertutup saat menghirup agar uap hanya masuk ke tenggorokan, bukan ke paru-paru

Sumber: Webinar dengan dr. Sugeng Ibrahim (26 Juni 2021)





05.

LAKUKAN TEKNIK  
“PRONING”  
SAAT TIDUR



Bila merasakan sesak nafas atau saat diukur dengan *oxymeter*, saturasi nafas (SPO<sub>2</sub>) <94%

Tidak punya akses untuk mendapat tabung oksigen?

Inilah yang harus dilakukan...





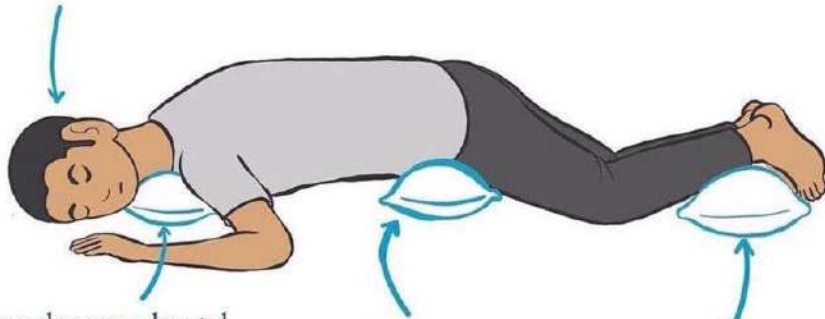
# PRONING

adalah teknik yang disetujui secara medis untuk membantu meningkatkan kekurangan oksigen

Sumber: Rosén dkk., 2020

## Posisi 1: Berbaring di atas perut Durasi: 30 menit

posisikan kepala  
lebih rendah dari tubuh



tahan dengan 1 bantal  
di bawah tulang leher

bantal ke 2, di bawah area  
pelvis (pastikan perut  
memiliki cukup ruang  
untuk dilewati 1 tangan)

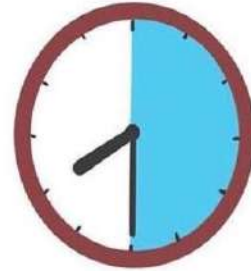
bantal ke 3  
di bawah kaki

## Posisi 2 : Duduk Durasi : 30 menit

Bersandar dengan posisi  
punggung miring seperti ini



Posisi 2 : Berbaring ke sisi kanan  
Durasi : 30 menit



Jagalah agar terus beralih di antara 3 posisi ini setiap 30 menit. Buat dirimu senyaman mungkin.

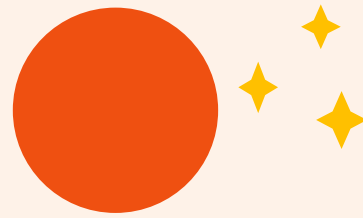


Pastikan ruangan memiliki ventilasi yg baik dan usahakan menghirup udara segar sebanyak mungkin



06.

RAJIN  
BERJEMUR &  
PERHATIKAN  
LINGKUNGAN  
KAMAR



- Berjemur matahari minimal sekitar 10-15 menit setiap harinya
- Berjemur dilakukan sebelum jam 9 pagi dan setelah jam 3 sore
- Buka jendela kamar secara berkala untuk mendapatkan udara segar
- Bersihkan kamar setiap hari dengan desinfektan
- Bila ada, UV ruangan (beda dg sinar matahari) selama 30 menit tanpa ada orang di ruangan tsb

Sumber: Kemenkes RI, 2021



# 07.

## MAKAN MAKANAN YANG BERGIZI DAN AIR PUTIH HANGAT

- Konsumsi makanan yang bergizi seimbang
- Makan teratur dan tepat waktu
- Konsumsi vitamin dan suplemen (bila perlu)
- Konsumsi susu murni (bukan susu kental manis)
- Perbanyak minum air putih hangat sehari min. 1,5 – 2 Liter

Sumber: Kemenkes RI, 2021

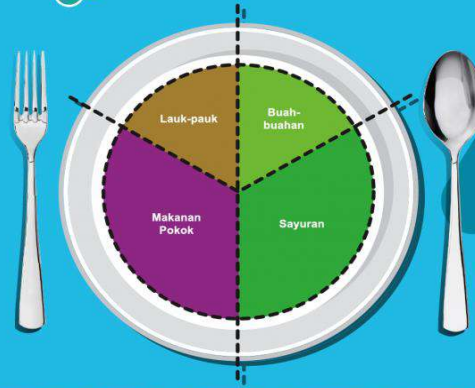


# TUMPENG GIZI





# AYO JAGA POLA MAKAN!



## ISI PIRINGKU sekali makan

(contoh: makan siang  $\pm$  700 kalori)

- 1. Makanan Pokok**  $\rightarrow$  Nasi dan Penukarnya  
150 gr Nasi = 3 centong nasi  
= 3 buah sedang kentang (300 gr)  
= 1½ gelas mie kering (75 gr)
- 2. Lauk Pauk**
  - a. Lauk Hewani**, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)  
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)  
= 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
  - b. Lauk Nabati**, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)
- 3. Sayuran** = 150 gr = 1 mangkuk sedang
- 4. Buah**  
150 gr pepaya = 2 potong sedang  
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)  
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Sumber : Isi Piringku, Ditjen Kesmas



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Tingkatkan daya tahan tubuh, Lindungi keluarga dari COVID-19

**Vitamin A**  
Membantu mengatur sistem kekebalan tubuh; perlindungan terhadap infeksi (wortel, brokoli, ubi jalar, bayam, minyak ikan, kuning telur)

**Vitamin E**  
Antioksidan yang menetralkan radikal bebas; meningkatkan kekebalan tubuh (almond, minyak sayur, kacang-kacangan, sayuran hijau)

**Vitamin C**  
Membantu pembentukan antibodi; meningkatkan kekebalan tubuh (pepaya, stroberi, jeruk, tomat, jambu biji, kiwi)

**Zinc**  
Mengoptimalkan kerja sistem kekebalan tubuh (sea food, daging sapi, hati ayam, telur, keju)

Biasakan cuci tangan dengan sabun di air mengalir

Zat gizi lain dalam bahan makanan juga bermanfaat seperti B6, Folat, Selenium, Fe  
Konsumsi 5 porsi sayur dan buah /hari untuk mendapatkan vitamin, mineral, dan antioksidan yang dibutuhkan

@gizimasyarakatkemenkes @DitGizi

# KONSUMSI VITAMIN

Konsumsi vitamin tambahan:

- Vitamin C 500 mg per hari
- Vitamin D (400 – 1000 IU per hari)
- Zinc Diklolenat 20 mg (umumnya sudah bersamaan dengan sediaan Vit. C)

Ingat! Vit. C lebih dari 1000mg/hari dapat menyebabkan osteoporosis

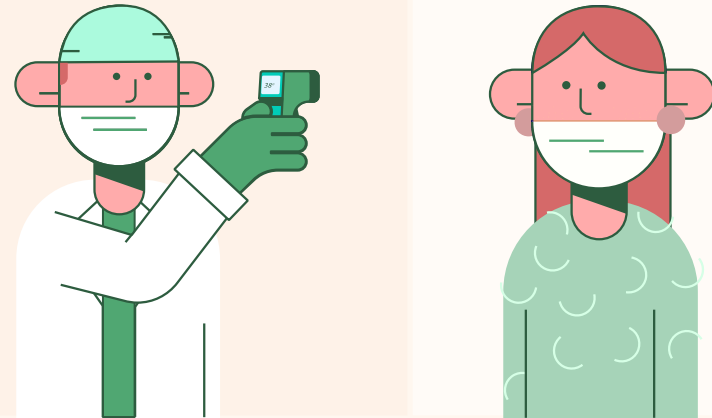


# 08.

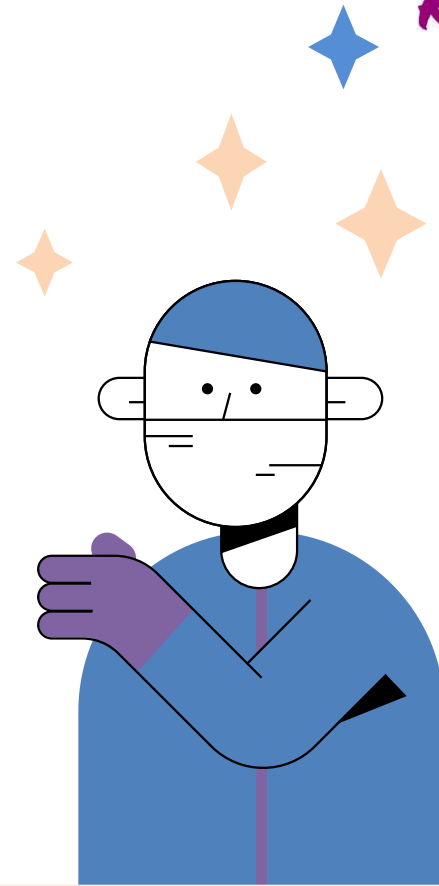
## CEK SUHU BERKALA & PANTAU GEJALA

- Sebaiknya lakukan cek suhu secara berkala 2x sehari (pagi dan malam)
- Bila suhu tubuh  $>38^{\circ}\text{C}$  dan timbul gejala semakin berat, segera hubungi dokter/faskes dan menuju ke faskes terdekat

Sumber: Kemenkes RI, 2021



# LALU, APA ITU KARANTINA?

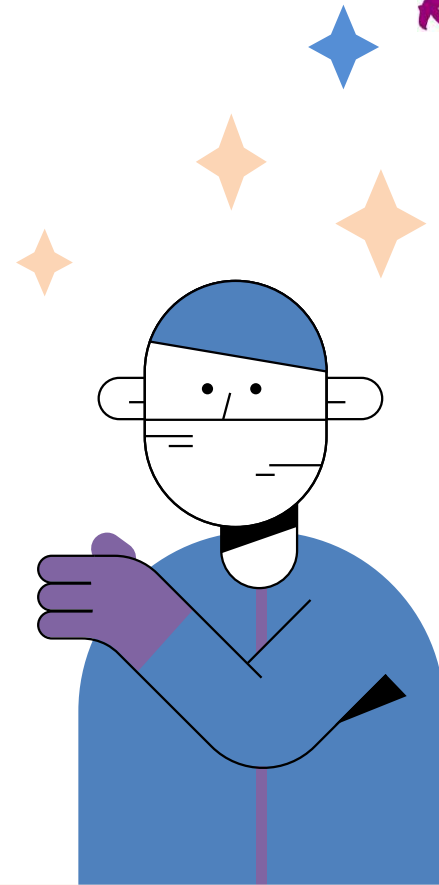


# KARANTINA



- Dilakukan sejak teridentifikasi sebagai kontak erat
- **Kapan selesai?** Apabila hasil test (rapid/PCR) dinyatakan negatif di hari kelima (ke-5) karantina
- Bila **hasil test positif?** Maka, dinyatakan sebagai terkonfirmasi COVID-19 dan harus melakukan isolasi

BILA ANDA ADALAH  
KELUARGA ATAU KONTAK  
ERAT (HASIL SWAB NEGATIF),  
APA YANG HARUS LAKUKAN  
SAAT KARANTINA?





BAGI  
ANGGOTA  
KELUARGA  
HARUS  
SEGERA  
LAKUKAN ...



- Segera lakukan pemeriksaan test (rapid/PCR) ke faskes terdekat
- Karantina selama 5 hari dan lakukan test kembali di hari ke 5
- Selalu gunakan masker berganda
- Minimalisir kontak dengan pasien
- Pisah ruangan (bila memungkinkan) dan peralatan pribadi
- Batasi keluarga yang merawat pasien, sebaiknya hanya 1 orang yang sehat
- Bersihkan sesering mungkin daerah/benda yang tersentuh pasien
- Lakukan hal-hal lainnya, sama seperti pasien saat isolasi mandiri (penjelasan sebelumnya)



# TATALAKSANA PASIEN COVID-19 BERDASARKAN KATEGORI GEJALA

	PASIEN TANPA GEJALA	PASIEN RINGAN	PASIEN SEDANG	PASIEN BERAT
GEJALA	Frekuensi nafas 12-20 kali/menit Saturasi $\geq 95$ persen%	Demam, batuk, kelelahan, anoreksia, sakit kepala, kehilangan penciuman /pengecapan, nyeri tulang, nyeri tenggorokan, flu, mual, muntah, nyeri perut, diare, kemerahan kulit, frekuensi nafas 12-20 kali/menit, saturasi $\geq 95$ persen	Demam, batuk, kelelahan, anoreksia, sakit kepala, kehilangan penciuman /pengecapan, nyeri tulang, nyeri tenggorokan, flu, mual, muntah, nyeri perut, diare, kemerahan kulit, frekuensi nafas 20-30 kali/menit, saturasi $< 95$ persen	Demam, batuk, kelelahan, anoreksia, sakit kepala, kehilangan penciuman /pengecapan, nyeri tulang, nyeri tenggorokan, flu, mual, muntah, nyeri perut, diare, kemerahan kulit, frekuensi nafas $> 30$ kali/menit, saturasi $< 95$ persen, sesak nafas dengan distress pernafasan Kondisi kritis: Gagal nafas, sepsis, syok sepsis, dan multiorgan failure
TEMPAT PERAWATAN	Isolasi mandiri di rumah, fasilitas isolasi pemerintah	Isolasi mandiri di rumah, fasilitas isolasi pemerintah bagi yang memenuhi syarat	RS lapangan, RS Darurat COVID-19, RS Non rujukan, RS Rujukan	HCU/ICU RS Rujukan
LAMA PERAWATAN	10 hari isolasi sejak swab terkonfirmasi positif	Min. 10 hari sejak timbul gejala dan minimal 3 hari bebas gejala demam dan gangguan nafas	Min. 10 hari sejak timbul gejala dan minimal 3 hari bebas gejala demam dan gangguan nafas	Sampai dinyatakan sembuh oleh DPJP dengan hasil PCR negatif dan klinis membaik



# REFERENCES

Beitler, J. R., Mittel, A. M., Kallet, R., Kacmarek, R., Branson, R., Olson, M., Powell, B., Wang, S. W., Hastie, J., Panzer, O., Brodie, D., Hill L, L., Thampson, B. . 2020. Prone Positioning of Nonintubated Patients with COVID-19. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. Vol: 202, No. 4.

CDC. 2021. *Improve How Your Mask Protects You*. Available at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>

Kemendes RI. 2020. *Pedoman Pencegahan Pengendalian Coronavirus Diseases (COVID-19): Revisi 05*. Jakarta: Kemendes RI.

Kemendes RI. 2021. *Protokol Tata Laksana COVID-19: Buku Saku Edisi 02*. Jakarta: Kemendes RI.

Sumber gambar dan ilustrasi dari google atau tertera



# SUDAH VAKSINASI COVID-19? JANGAN KENDOR 5M!

## TETAP DISIPLIN



Memakai Masker



Mencuci Tangan  
Pakai Sabun



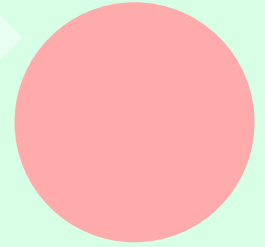
Menjaga Jarak



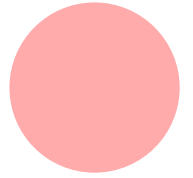
Menghindari  
Kerumunan



Mengurangi  
Mobilitas



# TERIMA KASIH



MARI JAGA KESEHATAN DIRI  
DAN KELUARGA 😊



**CREDITS:** This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, infographics & images by Freepik and illustrations by Stories

