



BUKUI SAKU KELUARGA KADDER COVID-19

PENGENALAN COVID-19

**PENINGKATAN
*SELF-AWARENESS***

***CARING* KELUARGA**

TIM PENYUSUN

Ns. I Nyoman Asdiwinata, M.Kep

Ns. Theresia Anita Pramesti, M.Kep

Ns. I Made Sudarma Adiputra, S.Kep., M.Kes

Buku Saku Keluarga Kader Covid-19

Penulis:

Ns. I Nyoman Asdiwinata, M.Kep

Ns. Theresia Anita Pramesti, M.Kep

Ns. I Made Sudarma Adiputra, S.Kep., M.Kes

ISBN: 978-623-6916-68-1

Editor:

Kholid Rosyidi MN

Desain Sampul dan Tata Letak:

KHD Production

Penerbit:

KHD Production

Redaksi

CV KHD Production

Jl Kalianyar Selatan RT019 RW004 Tamanan Bondowoso

Tlp 082282813311

Email: khdproduction7@gmail.com

Web: Khdproduction.blogspot.com

Anggota **IKAPI No: 235/JTI/2019**

Cetakan pertama, Oktober 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



PROGRAM HIBAH PENELITIAN IDEATHON BALI “BALI KEMBALI”

KERJA SAMA KEMENTRIAN RISTEK DIKTI, BNPB, STIKES WIRA
MEDIKA BALI DAN KELURAHAN PADANGSAMBIAN

TIM PENYUSUN

Ns. I Nyoman Asdiwinata, M.Kep

Ns. Theresia Anita Pramesti, M.Kep

Ns. I Made Sudarma Adiputra, S.Kep., M.Kes

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan **Buku Saku Keluarga Kader COVID-19** untuk masyarakat. Pandemi COVID-19 masih berlangsung sampai saat ini dan memerlukan Kerjasama seluruh pihak tidak hanya pemerintah namun juga sampai unit terkecil dari masyarakat yaitu keluarga. Ketidakteraturan dan simpang siurnya informasi mengakibatkan kepanikan dan ketidaktahuan masyarakat terhadap situasi COVID-19 yang ada saat ini, sehingga diperlukan media informasi yang tepat dan dapat dijadikan pegangan untuk masyarakat secara umum dan keluarga secara khusus untuk dapat memberikan arah dan gambaran yang jelas terkait COVID-19, bagaimana cara meningkatkan *self-awareness* keluarga dan mempertahankan kondisi dalam keluarga agar tidak mudah tertular penyakit ini.

Tujuan dari buku ini adalah untuk memberdayakan keluarga agar mampu menjadi agen pembaharu dalam masyarakat untuk mengurangi angka kejadian penyebaran COVID-19 dan mampu menjadi kader untuk keluarga sehingga tercipta keluarga yang sehat.

Dengan adanya buku ini diharapkan:

Masyarakat mampu meningkatkan kemampuan *self-awareness* COVID-19

Masyarakat dapat terhindar dari infeksi COVID-19

Terbentuknya kader COVID-19 didalam keluarga

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Pendidikan Tinggi, Badan Nasional Penanggulangan Bencana yang telah bersedia mendukung kami atas terciptanya buku ini. Kepada kelurahan Padangsambian atas kerjasamanya dan Utamanya kepada seluruh keluarga yang menerima buku ini. Semoga buku ini mampu menjadi sarana terbaik dalam keluarga untuk mencegah dan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*).

Penyusun juga mengharapkan sumbang saran dari semua pihak demi lebih sempurnanya buku ini, sehingga dapat lebih bermanfaat bagi masyarakat, pelayanan kesehatan maupun dunia pendidikan.

Denpasar, Juni 2021

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Apa itu COVID-19?
Tanda dan gejalanya?
Bagaimana cara penularannya?
Cara pencegahannya?

Apa itu Vaksin COVID-19?
Bagaimana cara kerja vaksin dalam
tubuh?

Apa itu *self-awareness*?
Bagaimana cara meningkatkannya?

Apa itu *caring* keluarga?
Bagaimana cara melakukannya?

Apa itu COVID-19?

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama SARS-COV-2. Secara umum virus ini masih memiliki kaitan dengan virus influenza.

Sampai saat ini masyarakat lebih mengenalnya dengan virus corona.

Virus corona memiliki varian yang sangat banyak dan umumnya lebih sering menginfeksi hewan seperti kucing, anjing, dan unggas.

Saat ini, kasusnya semakin banyak dan jenis virus yang menginfeksi manusia juga semakin beragam.

Saat ini (Juni 2021) di Indonesia kasus COVID-19 mencapai 1,98 juta orang dan meninggal mencapai 55 ribu orang

Tanda dan Gejalanya?

Memiliki gejala dibawah ini, tidak berarti anda langsung terinfeksi COVID-19



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



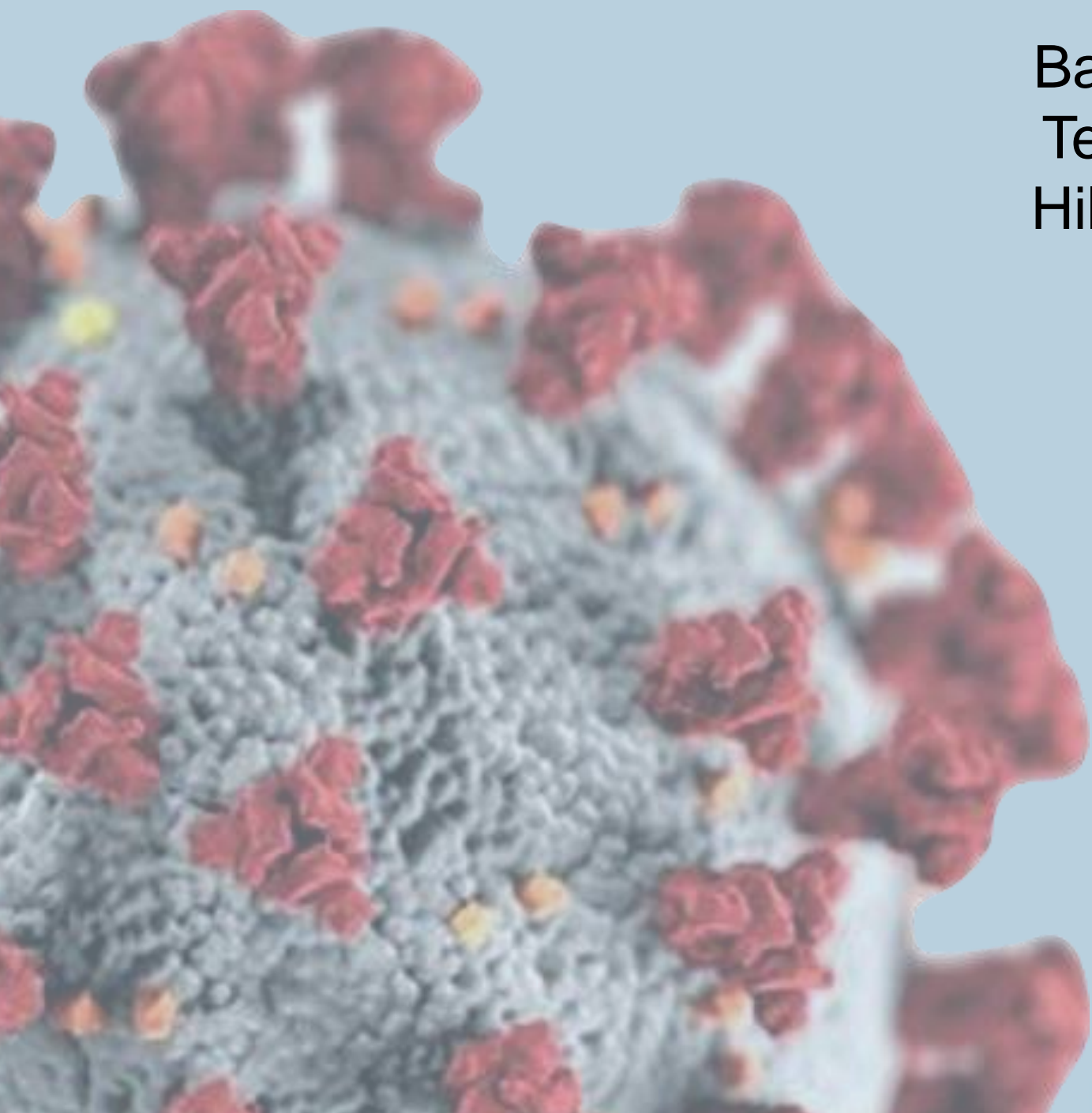
Batuk, Pilek, Sakit Tenggorokan dan Hilangnya sensasi penciuman



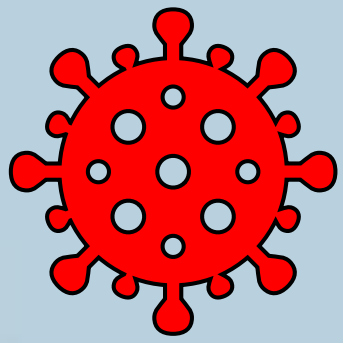
Letih dan Lesu



Sesak napas



Varian Virus Corona



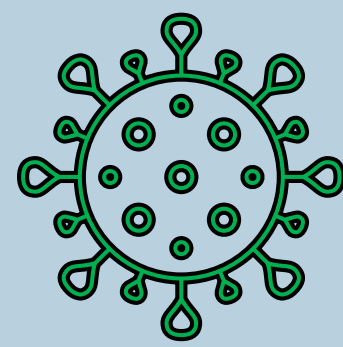
Varian Alpha

Gejala Umum:

1. Relatif lebih parah dari jenis virus awal

Gejala Khusus:

1. Batuk berlendir
2. Lendir Keluar dari Hidung dan Mulut



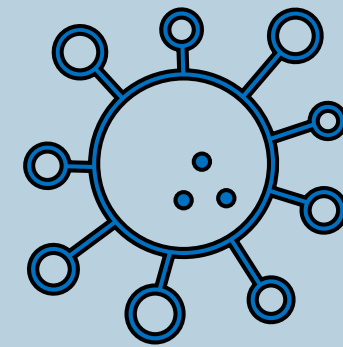
Varian Beta

Gejala Umum:

1. Relatif lebih parah dari jenis virus awal

Gejala Khusus:

1. Demam
2. Hilang sensasi penciuman
3. Sakit kepala
4. Batuk terus menerus
5. Sakit perut
6. Sakit tenggorokan



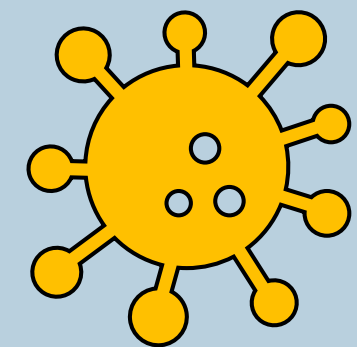
Varian Delta

Gejala Umum:

1. Relatif lebih parah dari jenis virus awal

Gejala Khusus:

1. Sakit kepala
2. Flu parah
3. Demam
4. Batuk



Varian Kappa

Gejala Umum:

1. Relatif lebih parah dari jenis virus awal

Gejala Khusus:

1. Muncul bitnik seperti campak
2. Batuk
3. Pilek

Bagaimana cara penularannya?

COVID-19 sampai saat ini hanya bisa tertular melalui **DROPLET** (percikan ketika orang batuk atau berbicara) orang yang terinfeksi COVID-19

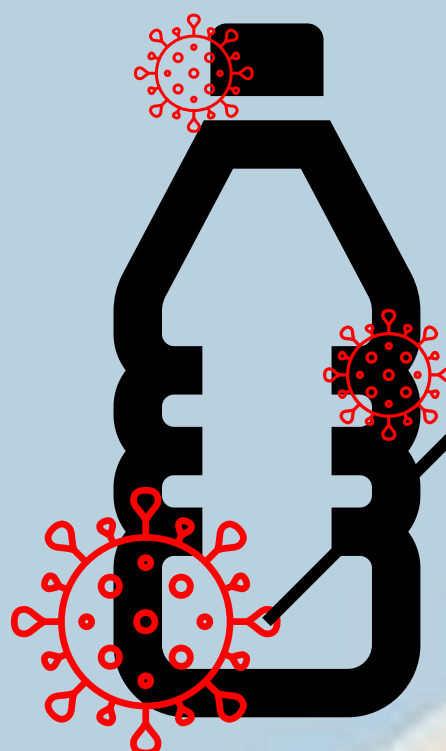


Kontak Erat

Melakukan aktivitas tanpa memperhatikan jarak aman berpotensi menularkan virus COVID-19
Aktivitas seperti cium tangan, berpelukan atau cipika-cipiki tidak disarankan



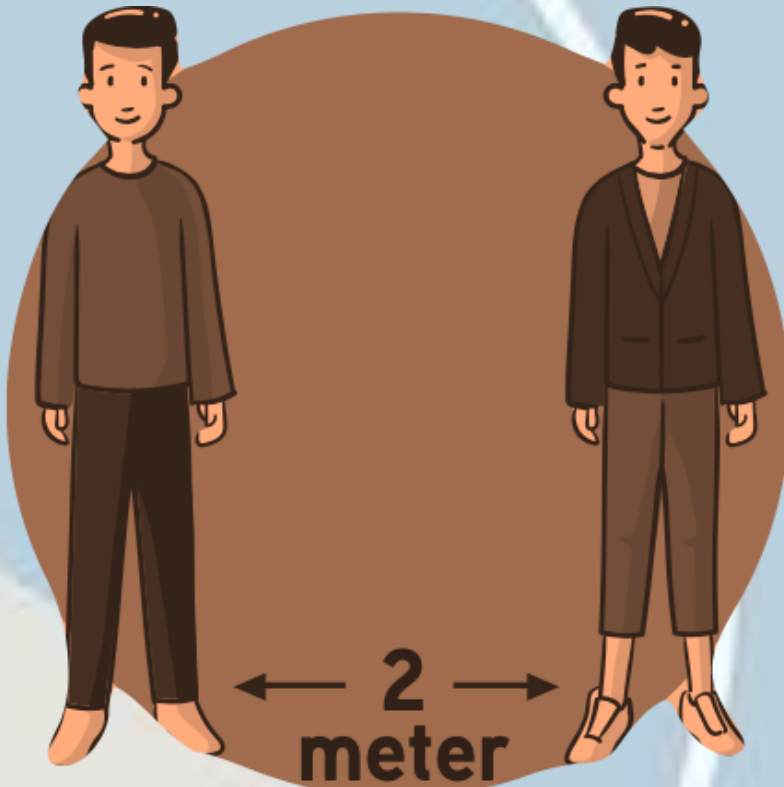
Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi
Virus ini mampu bertahan hidup dalam waktu yang cukup lama



Bagaimana cara pencegahannya?



Batasi Aktivitas diluar rumah
Jika tidak begitu penting hindari melakukan aktivitas berkumpul terlalu lama



Jaga selalu jarak aman
Apabila melakukan aktivitas diluar rumah perhatikan jarak dengan orang lain untuk menghindari droplet



Gunakan masker
Menggunakan masker dengan baik dan benar dan sesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan

Penggunaan Masker

Masker Buff dan Scuba
Tak Disarankan

INI JENIS MASKER YANG AMAN

Masker N95



Dapat menyaring partikel besar dan kecil dan memblokir partikel yang sangat kecil.

Masker Bedah



Dapat menyaring partikel besar di udara dan dapat melindungi dari paparan air liur.



Masker Kain



Dapat mengurangi penyebaran virus, sebaiknya pilih masker kain 2-3 lapis untuk mengurangi penyebaran droplet.

Catatan:
Keefektifan masker scuba atau buff hanya sebesar 5 persen dalam mencegah risiko terpaparnya debu, virus dan bakteri.

Penggunaan Masker

Cara menggunakan masker yang benar



Gunakan masker hingga menutup mulut dan dagu anda



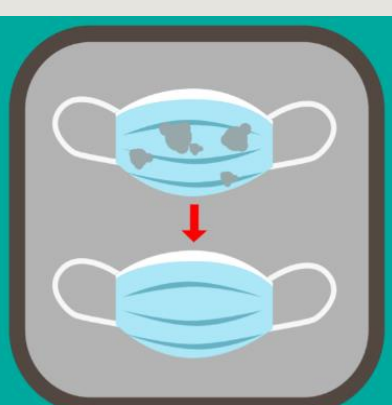
Tekan bagian atas masker(kawat) hingga mengikuti lekuk hidung anda.



Lepaskan masker yang digunakan hanya dengan memegang tali dan langsung membuangnya ke tempat sampah



Segera cuci tangan setelah membuang masker



Segera ganti masker jika basah

Bagaimana cara pencegahannya?

Cuci Tangan

Usahakan mencuci tangan dengan rutin dan benar



Hindari Menyentuh Wajah

Kondisi tangan yang tidak dicuci dengan benar berpotensi untuk menjadi tempat virus



Mandi dengan Rutin

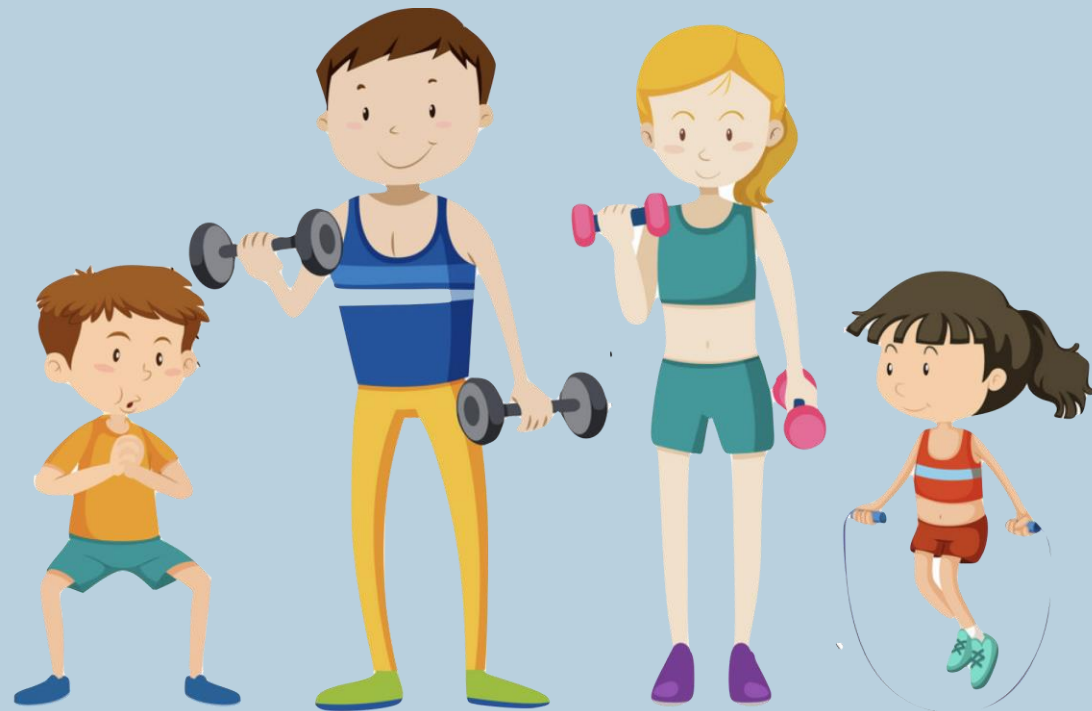
Setelah keluar dari rumah usahakan untuk selalu mandi dengan bersih agar tidak menjadi media penyebaran virus



Cara mencuci tangan yang benar



Bagaimana cara pencegahannya?



Olahraga

Teratur melakukan olahraga akan menguatkan sistem imun tubuh sehingga akan tidak mudah untuk terinfeksi virus



Hindari Rokok dan Alkohol

Dampak yang akan muncul pada tubuh tidak akan membuat tubuh lebih sehat



Makan makanan bergizi dan Vitamin

Menopang sistem imun yang baik salah satunya dengan makan makanan bergizi dan diimbangi dengan vitamin. Vitamin C yang cukup sangat disarankan 1000mg/hari

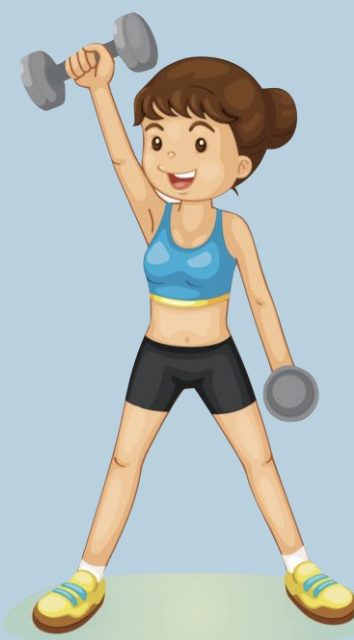
Apabila anda menderitanya penyakit kronis seperti diabetes melitus, jantung, hipertensi dan kanker, selalu ingat untuk kontrol ke dokter dan rutin meminum obat.

Kegiatan yang disarankan untuk meningkatkan sistem imun

Olahraga yang disarankan disesuaikan dengan kemampuan tubuh dalam mentoleransi aktivitas yang ringan sampai berat. 3 jenis olahraga yang mampu meningkatkan sistem imun adalah



Latihan lari yang dipadukan dengan yoga akan sangat baik untuk mempercepat meningkatkan sistem imun sekitar 15-20 menit



Latihan kekuatan otot secara rutin juga memberikan kekuatan tubuh



Berjalan diluar rumah sangat disarankan kurang lebih selama 120 menit dalam waktu seminggu



Siapa yang paling berpotensi tertular?

Tidak perlu terlalu khawatir terhadap virus ini karena penyakit ini termasuk *self-limiting disease*. Hal ini berarti dengan sistem imun yang baik dan optimal virus ini dapat diatasi oleh tubuh kita dengan presentase kesembuhan yang tinggi

Virus ini akan semakin mematikan jika orang dengan usia diatas 65 tahun ataupun orang dengan penyakit penyerta seperti **diabetes melitus, asma, penyakit jantung, hipertensi dan kanker** terinfeksi virus ini

Apabila dalam keluarga atau anda sendiri memiliki kondisi tersebut perlu kiranya diperhatikan dan bersama-sama menjaga kondisi tubuh yang optimal dengan mengkonsumsi obat rutin, menjaga jarak aman dan rajin berolahraga.

Kelompok rentan terinfeksi COVID-19



Orang tua/Lansia



Diabetes Melitus
Obesitas



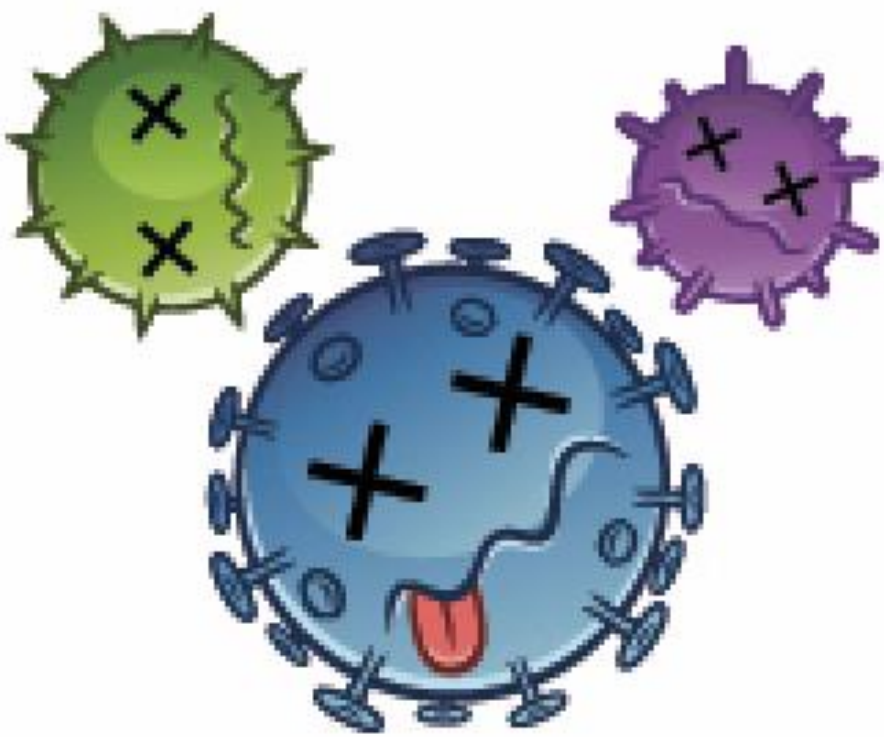
Penyakit jantung
Hipertensi

Apa itu imunisasi/vaksin COVID-19?

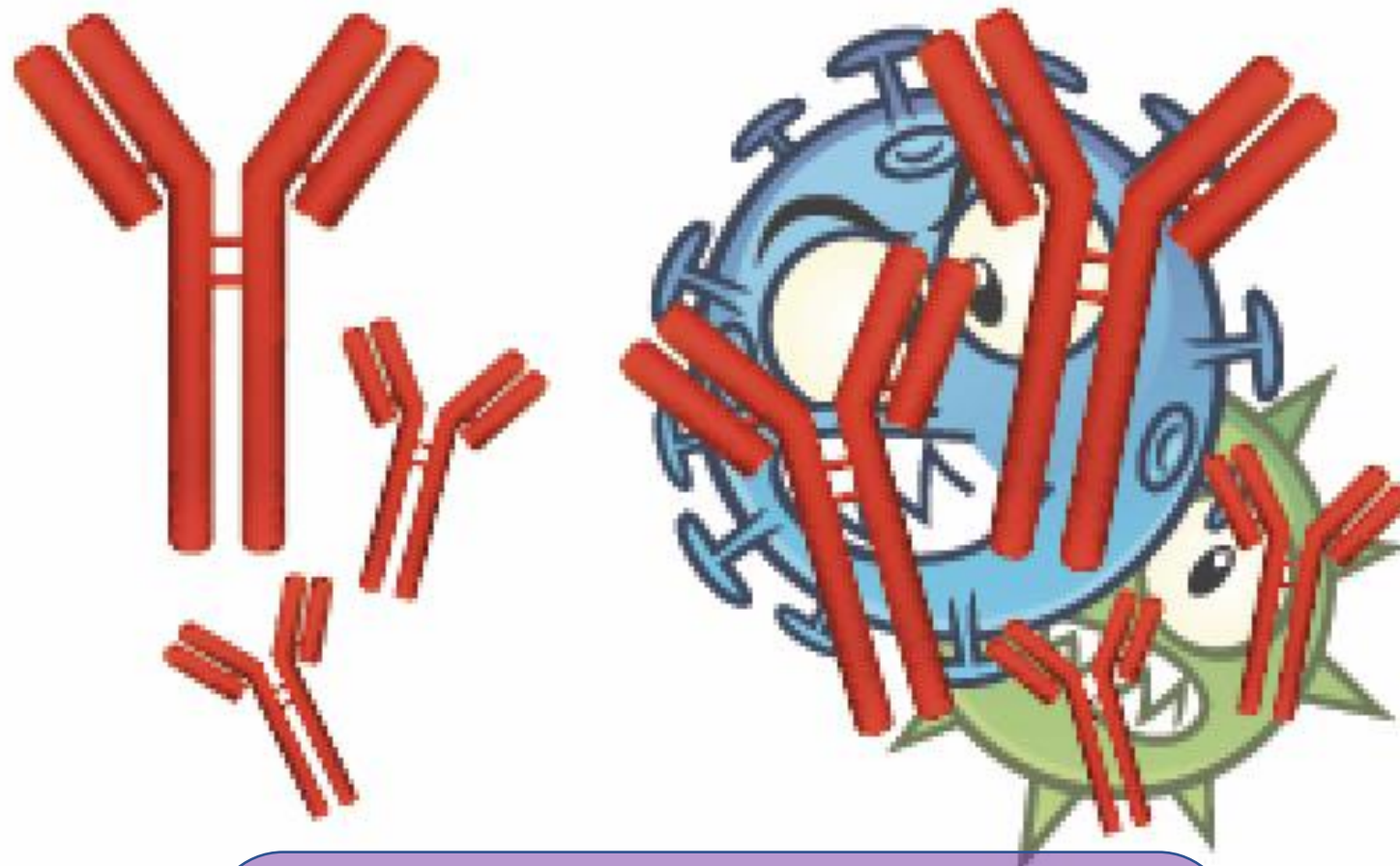


Kegiatan memasukkan atau menyuntikkan virus atau senyawa COVID-19 kedalam tubuh manusia untuk mendapatkan reaksi antigen-antibodi sehingga tubuh menjadi kenal dengan virus corona dan mampu membentuk mekanisme pertahanan diri guna mengurangi dampak buruk yang dihasilkan oleh virus.

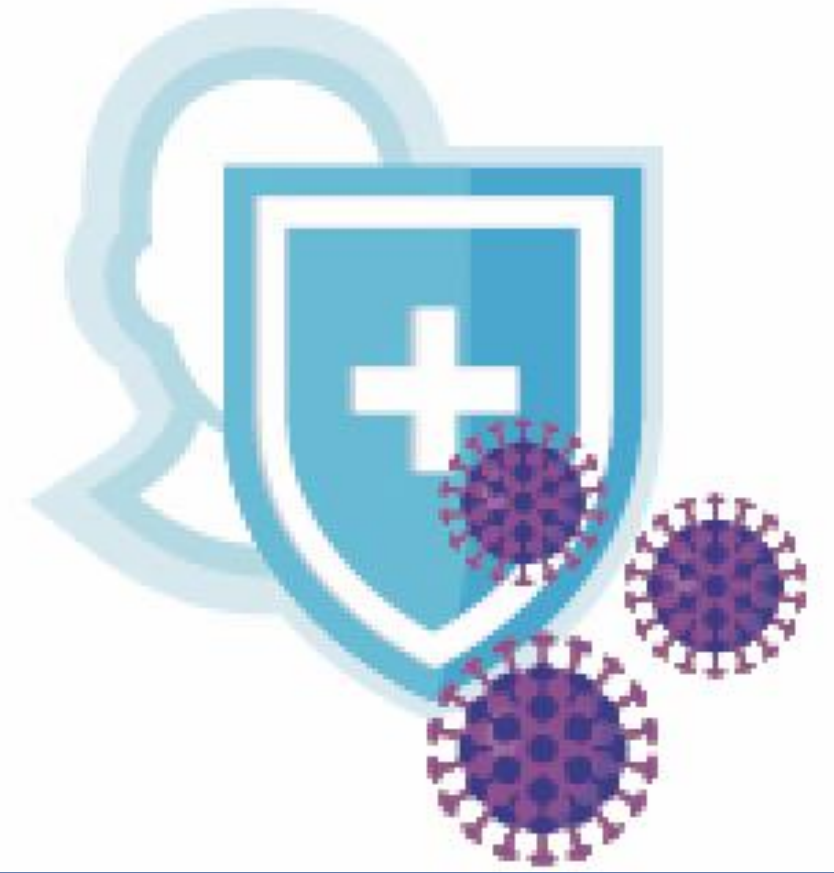
Bagaimana cara kerja vaksin dalam tubuh?



Virus yang sudah dilemahkan atau bentuk senyawa lain dalam virus di masukkan dalam tubuh



Membantu tubuh untuk mengingat senyawa tersebut dan membentuk antibodi



Tubuh membentuk antibodi untuk menyerang virus baru yang masuk ke dalam tubuh

Apa efek yang ditimbulkan pasca vaksin?



Didukung oleh

**Kejadian Ikutan Pasca
Imunisasi (Vaksinasi) yang
sangat umum terjadi
biasanya bersifat ringan.**

Contohnya:



pusing



mual



**nyeri otot
(myalgia)**



**nyeri sendi
(arthralgia)**



**nyeri
di tempat
suntikan**



kelelahan



malaise

(perasaan lelah,
tidak nyaman,
dan kurang enak badan)



demam



**Bila keluhan berlanjut, peserta vaksinasi
disarankan untuk segera menghubungi
petugas kesehatan atau ke fasilitas
pelayanan kesehatan terdekat.**

2

Sumber: kemkes.go.id | Olah Visual: 100421/VAC



www.covid19.go.id



119



+6281133399000



@lawancovid19_id

Kesehatan Pulih, Ekonomi Bangkit



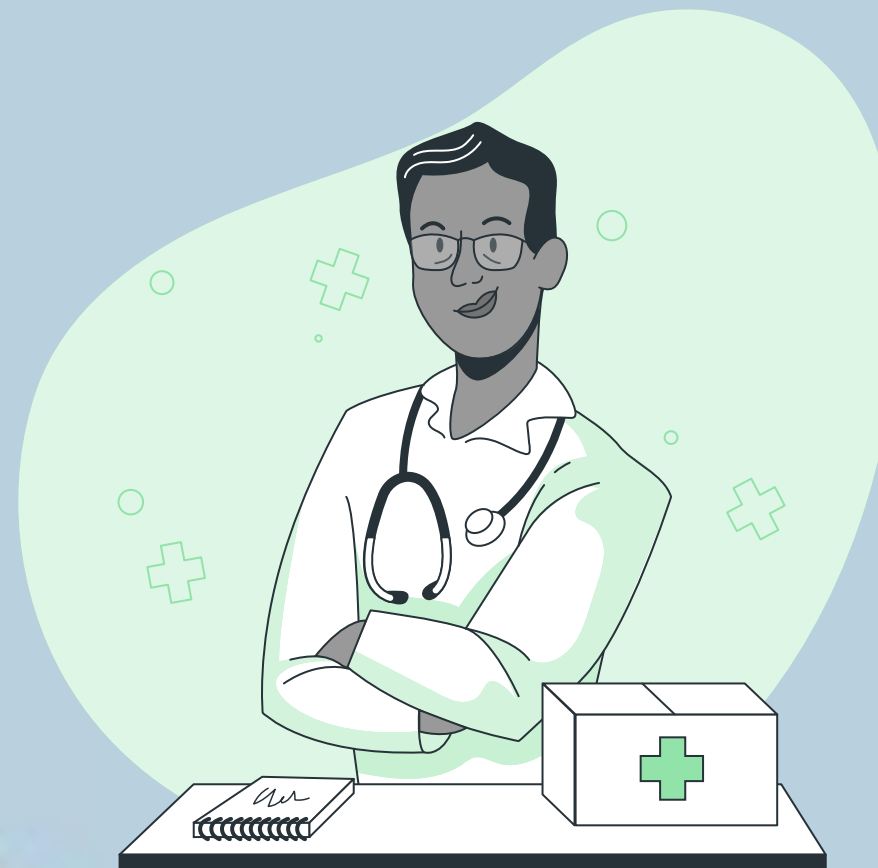
Apa yang harus dipersiapkan setelah vaksin?



Obat Pereda Nyeri dan Penurun Panas



Istirahat jika muncul gejala



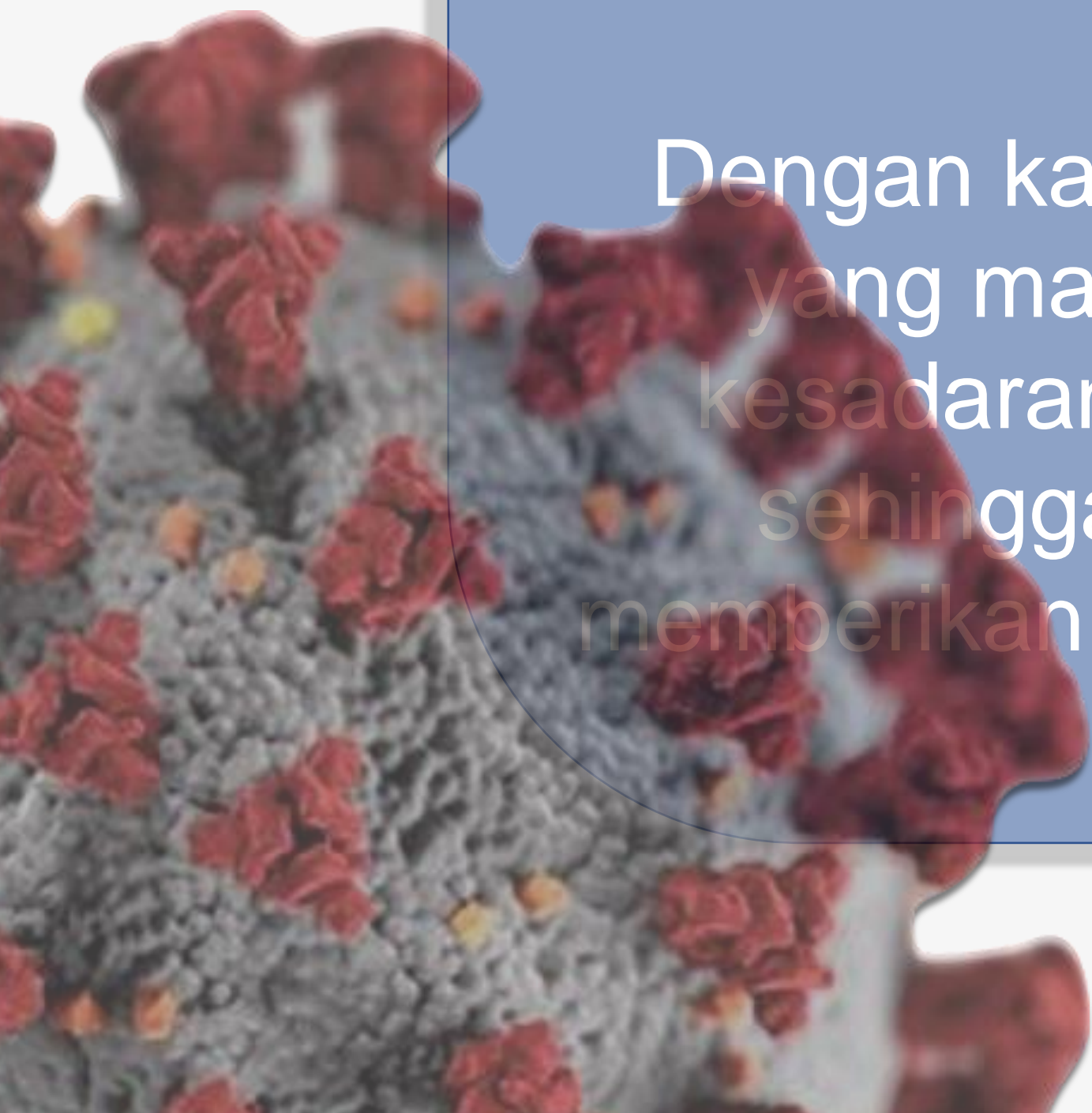
Hubungi segera dokter atau pusat kesehatan

Apa itu *self-awareness*?

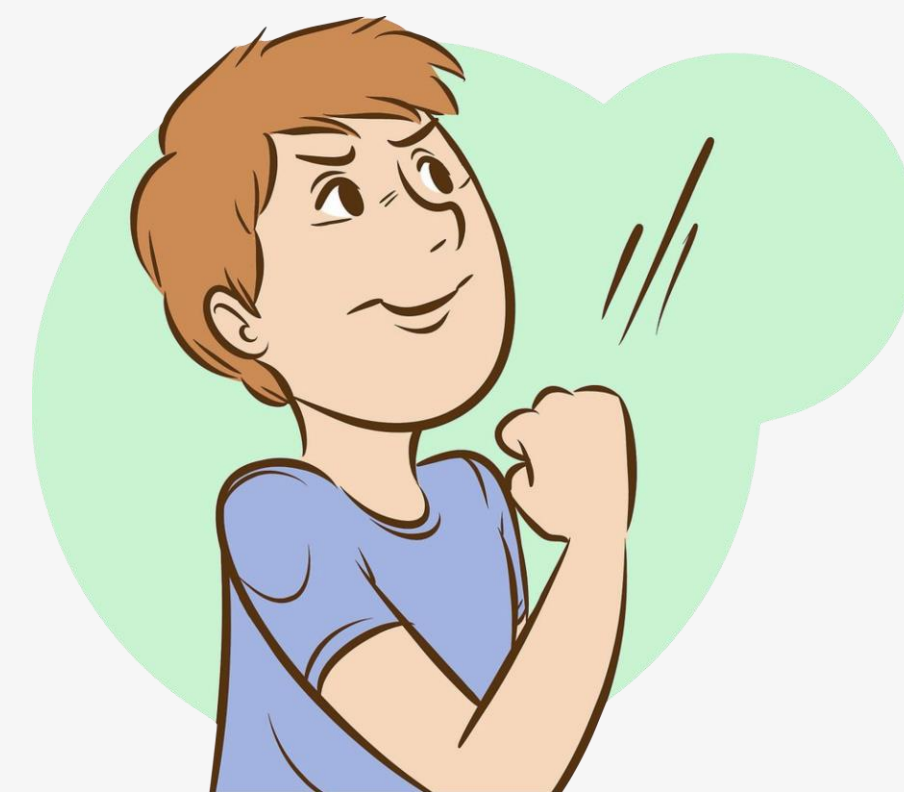
Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah kemampuan seseorang dalam memahami kekuatan, kelemahan, dorongan, dan nilai dirinya sendiri serta dampaknya pada orang lain.

Dalam hal ini memiliki kemampuan untuk memberikan dorongan dan kekuatan bagi anggota keluarga agar menaati protocol Kesehatan pencegahan COVID-19.

Dengan kata lain, untuk menjadi seseorang yang mampu melakukan hal tersebut, kesadaran diri yang dimiliki harus tinggi, sehingga sebagai individu yang akan memberikan perubahan akan lebih dipercaya.



Kemampuan *self-awareness* yang harus dimiliki oleh seseorang



Kemampuan dalam mengenali emosi dan pengaruhnya

Mengenali respon psikologis diri sendiri terhadap sebuah kondisi menegangkan seperti pandemi COVID-19 saat ini membantu untuk memposisikan status psikologis yang kita miliki

Kemampuan pengakuan diri yang akurat

Mempelajari dengan baik semua hal benar terkait COVID-19 seperti informasi yang benar, membiasakan diri untuk melakukan riset minimal akan membuat kita mampu mengakui kemampuan diri

Kemampuan mempercayai diri sendiri

Percaya terhadap informasi yang dimiliki berdasarkan sumber-sumber informasi yang akurat dan terpercaya sehingga mampu untuk memberikannya kepada orang lain

Bagaimana Cara Meningkatkan *Self-awareness* untuk COVID-19?

1

- Mensyukuri kondisi yang ada saat ini

2

- Fokus pada informasi yang benar dan terpercaya

3

- Mempercayai orang lain juga melakukan hal positif yang sama

4

- Berlatih untuk mengendalikan emosi

5

- Melakukan dan mempelajari informasi terbaru terkait COVID-19

Caring Keluarga dalam fase Pandemi COVID-19



Merawat seseorang yang sangat berharga dalam berbagai kondisi bukan karena kewajiban namun atas dasar perhatian yang tulus terhadap Kesehatan, kebahagiaan dan kesejahteraan mereka. Dalam situasi Pandemi COVID-19 aspek keluarga memiliki peran yang besar dalam upaya menurunkan kejadian infeksi penyakit. Memiliki keluarga yang sehat akan sangat memberikan kontribusi dalam masyarakat.

Dimensi *carung* dalam keluarga

1

- **Mengetahui (*knowing*)**

- Berusaha memahami peristiwa yang terjadi dalam keluarga, menghindari asumsi dan berfokus pada perawatan

2

- **Melakukan Bersama (*being with*)**

- Hadir secara emosional untuk berbagi dan peduli dengan kondisi keluarga

3

- **Melakukan untuk (*doing for*)**

- Melakukan perawatan yang khusus diberikan untuk keluarga seperti merawat diri sendiri

4

- **Kemampuan (*enabling*)**

- Memfasilitasi informasi, menjelaskan dan mendukung yang berfokus pada pemecahan masalah

5

- **Mengatasi kepercayaan (*maintaining belief*)**

- Mempertahankan iman yang didasarkan pada transisi kondisi melalui suatu peristiwa, seperti pandemi ini.

Perilaku *caring* dalam keluarga



Perilaku *caring* merupakan wujud sikap, tindakan, perbuatan dari kepedulian seseorang kepada orang lain dalam keluarga yang muncul karena ikatan yang kuat yang terkadang terkikis seiring bertambahnya waktu yang diharapkan kondisi tersebut dapat ditunjukkan sederhana berupa menjaga komunikasi yang baik dan ikhlas terhadap segala sesuatu.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2021). Data Satgas Penanggulangan COVID-19.

Hulukati, Wenny. (2015). Peran Lingkungan Keluarga Terhadap perkembangan Anak. *Musawa*. Vol 7 No 2. 265-282

Igbinovia, M. O. (2016). Emotional Self-awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel . *Library Philosophy and Practice*, 4.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3* (3rd ed.). Saelemba Medika.

Prasetya, Candra Hadi. (2015). Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi. *Mutiara Medika*. Vol. 15 No 1. 67-74

Ramdani, M. P. (2018). Peningkatan Kemampuan Pemahaman Matermatika dan Self-awareness Siswa SMK Melalui Pendekatan Rigorous Mathematical Thinking. *Skripsi FKIP UNPAS*, 20-21

DAFTAR PUSTAKA

Sabriana, Isa., Indrawan, Jerry. (2020). Mengembangkan Kesadaran Diri (Self-awareness) Masyarakat Untuk Menghadapi Ancaman Non Tradisional: Studi Kasus COVID-19. *Jurnal Ketahanan*. Vol 8 No 2. 144-163

Solomon, D., & Kalaiyarasan. (2016, Januari). Importance of Self-awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper . *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21(1), 20.

Sulisnadewi, Ni Kompyang, Nurhaeni, Nani & Gayatri, Dewi. (2012). Pendidikan Kesehatan Keluarga Efektif Meningkatkan Kemampuan Ibu Dalam Merawat Anak Diare. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol 15. No 3. 165-170

Syahwal, M. (2020). Implementasi Health Education Dalam Meningkatkan Kesiapan Keluarga Merawat Pasien Stroke. *Jurnal Keperawatan STIKes Kendari*. Vol. 3 No 3. ISSN 2407-4801

Tomey, A. M., & Alligood, M. R. (2006). *Nursing Theorists and Their Work*. Philadelphia: Mosby Elsevier.

Profil Penulis



Ns. I Nyoman Asdiwinata, S.Kep., M.Kep adalah seorang dosen dan peneliti bidang keperawatan yang berfokus pada bencana dan gawat darurat. Asdiwinata menyelesaikan pendidikan magisternya di Universitas Padjadjaran. Asdiwinata beberapa kali telah menerima beasiswa penelitian dan hibah Penelitian Dasar. Saat ini Asdiwinata bertugas di STIKes Wira Medika Bali sebagai dosen tetap untuk mata kuliah keperawatan kritis dan bencana. Selain itu, Asdiwinata juga sangat aktif terlibat dalam kegiatan kebencanaan dan organisasi perhimpunan perawat gawat darurat dan bencana Indonesia (HIPGABI) Provinsi Bali sebagai Ketua Bidang Pelayanan.



Ns. Theresia Anita Pramesti, S.Kep., M.Kep. Lahir di Nganjuk, Jawa Timur. Penulis menyelesaikan pendidikan keperawatan dan profesi di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran. Penulis juga telah menyelesaikan pendidikan Magister di Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga. Saat ini penulis merupakan dosen tetap tersertifikasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Wira Medika Bali dan memfokuskan diri di bidang Keperawatan Medikal Bedah.



I Made Sudarma Adiputra, Lahir di Tabanan Bali pada tanggal 14 November 1983. Menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi di Wira Husada Yogyakarta pada tahun 2009, mulai tahun 2009 mengabdikan diri sebagai staf pengajar di STIKES Wira Medika Bali pada Program Studi Ilmu Keperawatan. Pada tahun 2011 diberi kesempatan untuk melanjutkan pendidikan pascasarjana pada Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat (Konsentrasi Epidemiologi) di Universitas Udayana dan saat ini penulis tercatat sebagai mahasiswa aktif di program studi S3 Ilmu Kedokteran Universitas Udayana konsentrasi ilmu kesehatan masyarakat. Selain aktif menjadi staf pengajar di program studi ilmu keperawatan, mulai tahun 2017 penulis juga mengampu mata kuliah biostatistik dan metodologi penelitian pada Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan. Buku yang sudah ditulis antara lain Metodologi Penelitian Pendidikan, Metodologi Penelitian Kesehatan dan Statistik Kesehatan

Pengalaman organisasi, sejak tahun 2016 menjadi sekretaris Program Studi Profesi Ners sampai tahun 2017, dari tahun 2017-sekarang diberi kesempatan untuk mengelola Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan. Selain aktif dalam organisasi internal kampus, penulis juga aktif pada Asosiasi Perguruan Tinggi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (APTIRMIKI) sebagai ketua kordinator wilayah 8 (Bali-Nusra).

Buku ini hasil kerjasama

