

Buku Saku

KELUARGA DAN KESEHATAN LANSIA:

(PHBS)

Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa

Pandemi Covid-19



Kata Pengantar

Degan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah dan rahmat-Nya, sehingga "Buku Saku Keluarga dan kesehatan Lansia: PHBS di Masa Pandemi Covid-19" ini dapat diselesaikan.

Buku ini berisi tentang berbagai informasi mendasar terkait dengan Pandemi COVID-19 khususnya untuk lansia. Buku ini kami buat agar setiap keluarga yang memiliki lansia bisa mendapatkan informasi yang terpercaya ditengah maraknya berbagai pemberitaan dan kesimpangsiuran informasi yang ada di media massa maupun media sosial.

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Kami berharap buku ini dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi pandemi ini agar mampu menjaga diri dan keluarga dari penularan COVID-19.

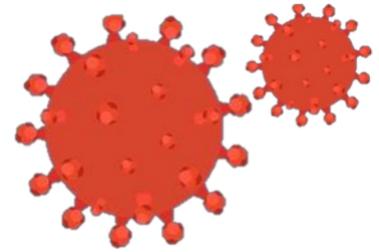
Yogyakarta, November 2020

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Apa Itu COVID-19?.....	1
Cara Penularan COVID-19.....	2
Tanda dan Gejala COVID-19.....	3
Cara Pencegahan Penularan COVID-19 untuk Lansia.....	4
Cara Mencuci Tangan yang Benar.....	9
Cara Memakai Masker yang Benar.....	11
Hal yang Perlu Dilakukan Setelah Bepergian.....	12
Cara Melakukan Disinfeksi.....	13
Referensi.....	14

Apa itu COVID-19???



Virus Corona atau SARS-CoV-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) adalah virus yang **menyerang sistem pernapasan**. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) dan pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini tergolong jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia.

Hingga saat ini (November 2020) terdapat lebih dari 50 juta orang di dunia terpapar virus ini dan lebih dari 1,23 juta orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri total kasus positif lebih dari 400 ribu dan lebih dari 14 ribu orang meninggal dunia.

Kenapa banyak yang tertular??

- ✓ Covid-19 merupakan penyakit baru, sehingga manusia belum memiliki kekebalan tubuh terhadap virus ini
- ✓ Vaksin dan obatnya belum ditemukan, saat ini peneliti di penjuru dunia masih belomba-lomba untuk menemukan vaksin dan

Cara Penularan COVID-19

Droplet



Dapat ditularkan melalui droplet yaitu percikan ketika penderita Covid-19 batuk/bersin/berbicara

Kontak erat

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



Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi



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

Melalui udara

Virus dapat bertahan di ruangan tertutup melalui udara sampai 8 jam, tidak lagi membutuhkan medium cairan untuk bertahan



Tanda dan Gejala COVID-19

Gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona

- Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat C)
- Batuk kering
- Pilek
- Sakit tenggorokan
- Sesak napas

Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul meskipun jarang

- Diare
- Sakit kepala
- Anosmia (hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium bau)
- Ruam di kulit
- Konjungtivitis (peradangan pada selaput mata)

MENGALAMI SALAH SATU DARI GEJALA DI ATAS, BUKAN BERARTI ANDA TERINFEKSI COVID-19.

UNTUK MEMASTIKAN, PERIKSA DI FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT.

Cara Pencegahan Penularan COVID-19 untuk Lansia

Lansia merupakan kelompok rentan yang paling berisiko kematian akibat Covid-19, sehingga pencegahan penularan mulai dari tingkat individu, keluarga, dan masyarakat menjadi sangat penting.

1. Tetap tinggal di rumah/panti wreda/senior living dan melakukan kegiatan rutin sehari-hari.
2. Menjaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain, hindari bersentuhan, bersalaman atau bercium pipi, serta jauhi orang sakit.
3. Menjaga kebersihan tangan dengan cara sering cuci tangan dengan sabun atau dengan hand sanitizer, serta hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut.
4. Lansia maupun pendamping selalu memakai masker.
5. Bila batuk atau bersin, tutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu.
6. Istirahat dan tidur yang cukup, minimal 6-8 jam sehari atau lebih.
7. Menjaga lingkungan tempat tinggal agar sirkulasi udara baik dan terpapar sinar matahari.

8. Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral). Selain itu minum yang cukup, dan bila diperlukan minum multivitamin serta hindari dan hentikan merokok.
9. Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti olahraga ringan di dalam rumah, mengurus tanaman disekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki silang untuk mencegah penurunan kognisi, beribadah, memasak makanan yang disukai atau aktivitas lain yang menyenangkan.
10. Jauhi keramaian, perkumpulan dan kegiatan sosial, seperti arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja dan lain-lain.
11. Menjaga kesehatan jiwa dan psikososial lansia dengan cara menghindari berita/informasi yang memancing rasa khawatir berlebihan, dan lebih banyak mengakses berita/informasi positif yang memberi sugesti dan keyakinan baik serta membangkitkan optimisme. Selain itu tetap menjalin komunikasi dan silaturahmi dengan anak, cucu dan kerabat lain maupun teman melalui komunikasi jarak jauh, atau mengatur jadwal kunjungan dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan.

12. Lansia yang mempunyai penyakit kronis (seperti Hipertensi, Diabetes atau penyakit menahun lainnya) dapat melakukan pemantauan kesehatan mandiri di rumah menggunakan alat kesehatan sederhana, seperti alat tensimeter digital, thermometer digital, alat cek darah sederhana. Selain itu pastikan obat-obatan rutin yang harus diminum setiap hari dalam jangka waktu lama tetap cukup persediaannya di rumah.
13. Lansia dianjurkan untuk tidak pergi berobat ke Puskesmas atau ke Rumah Sakit, **kecuali mengalami tanda-tanda kegawatdaruratan:**
 - Perubahan kesadaran (bicara meracau, tidak nyambung, lebih sering mengantuk, tiba-tiba mengompol).
 - Nyeri dada yang memberat.
 - Diare, muntah-muntah, tidak mau makan, lemas yang memberat, demam tinggi ≥ 380 C.
 - Jatuh yang menyebabkan nyeri hebat/kecurigaan patah tulang/pingsan.
 - Nyeri yang memberat.
 - Perdarahan yang sukar berhenti.
 - Sesak napas yang memberat.
 - Gangguan saraf mendadak (kelemahan anggota badan, sakit kepala hebat, bicara pelo, kejang).

Peran keluarga, pengasuh panti, dan masyarakat dalam pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia

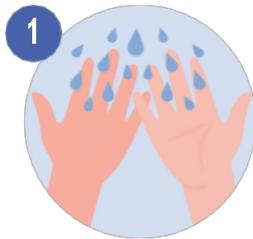
Untuk mengoptimalkan kualitas dan menyelamatkan hidup lansia selama masa pandemi Covid-19, maka sangat dibutuhkan peran dan dukungan keluarga dan masyarakat.

Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dan masyarakat kepada Lansia selama masa pandemi Covid-19 adalah:

1. Memberikan pemahaman kepada Lansia (dan pendamping Lansia) mengenai pandemi Covid-19 dengan sabar dan sesuai dengan kemampuan Lansia menangkap informasi: menggunakan bahasa yang dipahami Lansia, menggunakan alat bantu seperti foto/gambar/video mengenai pandemi Covid-19, memberikan informasi yang berimbang dan menanamkan semangat optimis dan positif.
2. Apabila Lansia memiliki pendamping Lansia yang bukan anggota keluarga, pastikan jadwal jaganya tetap berlanjut, tekankan penerapan protokol pencegahan penularan dengan ketat.
3. Pastikan ketersediaan masker, sabun, alat-alat disinfektan untuk kebersihan tempat tinggal Lansia
4. Pastikan ketersediaan makanan bergizi dan kalau perlu minum multivitamin bagi Lansia dan pendamping Lansia.

5. Jadilah pendengar yang baik apabila Lansia membutuhkan teman bercerita. Arahkan untuk bercerita mengenai hal-hal yang menyenangkan dan positif. Sambil tetap memperhatikan jarak fisik.
6. Bila mungkin dapat mengajarkan Lansia cara menggunakan alat komunikasi jarak jauh seperti telepon selular, serta menggunakan sarana pertemuan virtual seperti video call menggunakan aplikasi zoom, skype, cisco webex dan lainnya.
7. Ajak, temani, dan dukung lansia untuk melakukan senam atau latihan fisik dengan memanfaatkan video tutorial senam dan sejenisnya.
8. Ketahui hobi Lansia dan fasilitasi Lansia agar dapat melakukan hobinya didalam rumah atau di sekeliling/halaman rumah.
9. Apabila Lansia tinggal sendiri:
 - ✓ Buatlah jadwal tetap kontak per hari menggunakan alat komunikasi jarak jauh, agar keluarga dapat tetap memantau Lansia secara teratur,
 - ✓ Keluarga dapat mengkontak ketua RT/RW setempat untuk minta dibantu memantau,
 - ✓ Penuhi kebutuhan dasar Lansia (sandang, pangan, papan), dan kebutuhan preventif lansia terhadap Covid-19, dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan.

Cara Mencuci Tangan yang Benar



Basahi tangan dengan air mengalir



Gunakan sabun



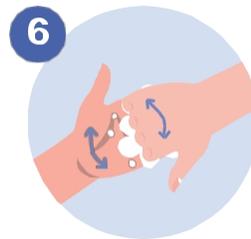
Gosok antar telapak tangan



Gosok punggung tangan dengan telapak tangan lainnya



Gosok antar telapak tangan dan sela-sela jari



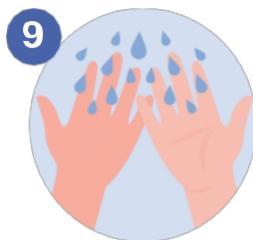
Jari jemari sisi dalam kedua tangan saling mengunci



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

Cara Memakai Masker yang Benar

Ketika menggunakan masker, pastikan area hidung hingga dagu bawah tertutup



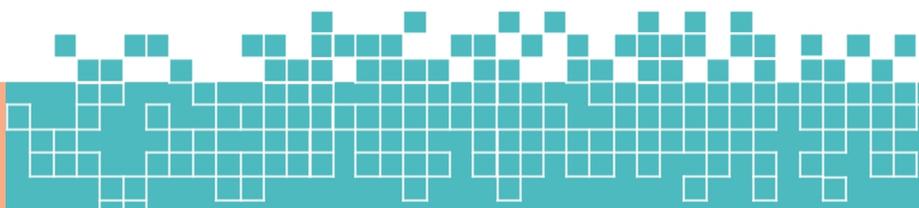
Jangan menyentuh permukaan masker selama memakainya!!

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

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



- ✓ Jika menggunakan masker sekali pakai, buang masker di tempat sampah tertutup
- ✓ Jika menggunakan masker kain, cuci langsung dengan air hangat dan detergent
- ✓ Dianjurkan memakai masker kain yang diganti 4 jam sekali



Hal yang Perlu Dilakukan Setelah Bepergian

Lansia sangat dianjurkan untuk tidak bepergian selama pandemi, namun apabila ada hal mendesak atau kegawatdaruratan maka perlu dilakukan beberapa hal seperti berikut ini:



Lepaskan alas kaki sebelum masuk rumah



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



Baju dan masker kain harus segera dicuci. Apabila memakai masker sekali pakai, buang di tempat sampah tertutup



Segera cuci tangan dan mandi

Cara Melakukan Disinfeksi

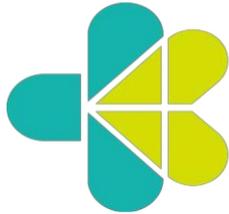
1. Pilih larutan disinfektan dengan memperhatikan bahan aktif dan ikuti petunjuk penggunaan pada label produk.
2. Jika menggunakan klorin, campurkan 4 sendok teh klorin per 1 liter air. Ingat, jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya.
3. Gunakan sarung tangan sekali pakai. Jika menggunakan sarung tangan reusable (dapat digunakan kembali), jangan dipakai 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.

Tim Penyusun

1. Rochana Ruliyandari, S.E., M.Kes.
2. Prof. Dr. Bambang Purwanto, dr., SpPD-KG., FINASIM.
3. Prof. Dr. AA Soebijanto, dr., MS.
4. Prof. Dr. Ir. Suwanto, M.Si.

Mohon maaf apabila ada sumber yang belum tertulis, kami akan memperbaiki untuk kebaikan bersama Terimakasih.

Referensi



**KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA**



**World Health
Organization**



**CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION**



Center for Tropical Medicine

Universitas Gadjah Mada