



kewaspadaan terhadap covid-19

Penyuluhan tentang Covid 19 dalam rangka Sertijab dan Pelantikan
Ketua RT 04 RW 14 Kelurahan Puduk Payung Kecamatan Banyumanik
Kota Semarang pada tanggal 27 Desember 2020

KENYATAAN COVID-19

01

PANDEMI COVID-19
MELANDA SELURUH
DUNIA, DAN BISA
MENGANCAM SIAPA
SAJA TANPA MENGENAL
SEKAT DAN PERBEDAAN
APAPUN

02

KETIKA SESEORANG
DAN ATAU
KELUARGANYA BELUM
MENGALAMI, MASIH
BELUM YAKIN DAN
BERWASPADA

03

PENYULUHAN INI
DIDASARKAN PADA
PENGALAMAN SAYA
SEBAGAI ORANG YANG
PERNAH TERPAPAR DAN
BERJUANG CUKUP
LAMA

WASPADAI GEJALA AWAL

- ❖ Mewaspai gejala-gejala sakit sederhana yang saya alami:
 1. Radang tenggorokan
 2. Demam (juga menggigil)
 3. Suhu tidak stabil cenderung naik
 4. Nafsu makan turun drastic
- ❖ Apabila mengalami gejala awal seperti di atas, langsung pergi ke pelayanan Kesehatan dan sedapat mungkin segera test covid-19. Langkah ini lebih baik daripada menganggap tidak apa2 dan ketahuan positif Covid-19 sudah dalam kondisi parah. Dan begitu sudah parah, virus sudah merajalela dan imunitas tubuh sudah tidak mampu melawan keaktifan dan pertumbuhan virus, sangat sulit tertolong.

KRONOLOGI MENGHADAPI COVID-19



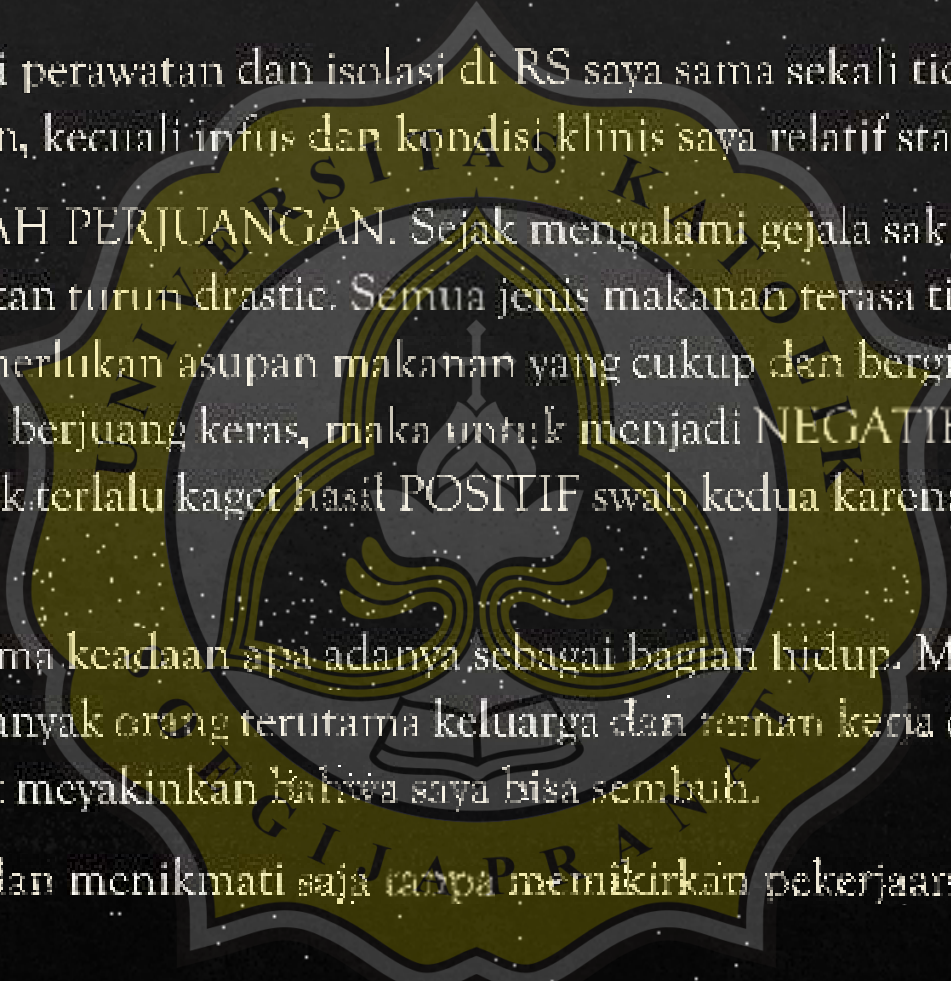
Isolasi mandiri di rumah: 30 Juli – 15 Agustus 2020


- ◆ Tgl. 3 Agustus 2020 test rapid dengan hasil NEGATIF
- ◆ menjalani isolasi mandiri di rumah secara ketat untuk menghindari terjadinya penularan. Ketat artinya punya area hidup sendiri yang tidak boleh dimasuki orang lain dan saya tidak masuk arena orang lain, barang yang saya pakai atau yang saya sentuh tidak boleh disentuh oleh orang lain secara langsung
- ◆ Selama isolasi melakukan pengukuran suhu badan pagi dan sore
- ◆ Setelah 5 hari menjalani isolasi saya merasa badan sangat capek seperti masuk angin parah
- ◆ Hari berikutnya saya merasa mulai mengalami gejala demam, suhu tidak stabil dan cenderung naik, radang tenggorokan, nafsu makan mulai menurun.
- ◆ Setelah melaporkan kepada pihak yang berwenang saya mendapatkan obat

- Setelah 2 hari minum obat tidak mengalami perbaikan saya menjalani test darah dan hasilnya IFD tinggi. Normalnya 10 saya 20. IFD adalah tingkat kekentalan darah, artinya darah saya mengalami kekentalan. Darah mengalami kekentalan disebabkan oleh radang atau infeksi. Kemudian saya diberi obat antibiotic 500 mg yang diminumnya setiap 24 jam.
- Setelah minum antibiotik 500 mg selama 3 hari tidak mengalami perbaikan dan bahkan cenderung semakin parah. Hari ini adalah horas waktu isolasi dan paginya saya tes rapid dengan hasil negative. Sore harinya sakit saya semakin menjadi-jadi sehingga saya minta izin untuk masuk ke rumah sakit.
- Sampai di IGD Rumah Sakit saya ditawarkan perlu tindakan medis tertentu (foto thorax) untuk menentukan seorang pasien masuk kamar biasa atau kamar isolasi (Covid-19). Ternyata hasil foto thorax saya menunjukkan bahwa paru saya mengalami infeksi. Nah, maka saya masuk kamar isolasi dan diperlakukan dengan standar prosedur covid-19.

Perawatan di Rumah Sakit tgl 15 – 30 Agustus 2020

- setelah di IGD berdasarkan hasil foto thorax saya dihipotesiskan positif Covid-19, saya diantar masuk ke Gedung isolasi dengan kendaraan ambulance dan protocol covid 19.
- Kamar isolasi saya cukup luas, istri memilihkan kamar kelas 1, dengan semua fasilitas lengkap, meskipun ada beberapa yang tidak berfungsi optimal. Dan 2 hari awal di rumah sakit adalah hari libur nasional, dan setelah hari kerja saya menjalani test swab dengan pengambilan sampel 2 kali dalam 2 hari. Hasilnya POSITIF.
- Seminggu setelah test swab pertama, saya jalani swab lagi dan hasilnya masih POSITIF.
- Saya menjalani isolasi dan pengobatan di RS selama 2 minggu dan hanya keluar kamar 1 kali untuk rontgen untuk mengetahui perkembangan pengobatan paru
- Saya sudah bisa menikmati makan pada 2 hari terakhir di RS

- 
- ❖ Selama menjalani perawatan dan isolasi di RS saya sama sekali tidak menggunakan alat bantu apapun, kecuali infus dan kondisi klinis saya relatif stabil baik
 - ❖ **MAKAN ADALAH PERJUANGAN.** Sejak mengalami gejala sakit salah satunya adalah nafsu makan turun drastic. Semua jenis makanan terasa tidak enak. Kondisi positif covid memerlukan asupan makanan yang cukup dan bergizi tetapi untuk makan saja harus berjuang keras, maka untuk menjadi **NEGATIF** memang tidak mudah. Saya tidak terlalu kaget hasil **POSITIF** swab kedua karena kondisi badan belum fit betul.
 - ❖ Berusaha menerima keadaan apa adanya sebagai bagian hidup. Mendapatkan dukungan dari banyak orang terutama keluarga dan teman kerja dan juga menghibur mereka itu untuk meyakinkan bahwa saya bisa sembuh.
 - ❖ Berpikir tenang dan menikmati saja tanpa memikirkan pekerjaan dan hal-hal berat lainnya

- 
- ◆ Sambil menyampaikan hasil swab kedua yang masih POSITIF, dokter mengatakan bahwa kondisi klinis saya sudah baik (dan saya sudah bisa menikmati makan) tetapi masih POSITIF, maka saya bisa keluar dari RS dan meneruskan isolasi mandiri.
 - ✧ Isolasi mandiri bisa di rumah atau di Rumdin Walikota. Setelah berembuk dengan keluarga, keputusannya saya akan menjalani isolasi di Rumdin. Ternyata ada prinsip “Jangan pulang ke rumah sebelum dinyatakan negative”.
 - ◆ Dua hari setelah penjelasan dokter itu, saya baru bisa pindah ke Rumdin dengan dibekali banyak obat dan diantar seorang suster dengan naik ambulance.

Isolasi di Rumdin Walikota

30 Agustus – 4 September 2020

- ◆ Kondisi badan sangat kurus dan selera makan sudah sangat tinggi
- ◆ Berusaha menikmari meskipun aneka suara keras cukup mencolok
- ◆ Hari kedua di rumdin menjalani test swab dan hasilnya masih POSITIF
- ◆ Mengikuti aktivitas pagi dan sore olah raga, relaksasi dan berjemur
- ◆ Kiriman makanan, susu, biskuit, oximeter dikirim oleh teman-teman
- ◆ Hari kelima kembali menjalani test swab dan kali ini saya optimis sudah negative dan hari berikutnya setelah makan pagi diumumkan bahwa saya sudah NEGATIF. Dan ini kamis saya disebut yang pertama. Puji Tuhan...syukur alhamdulillah...
- ◆ Dengan sukacita dan pengisian hati, saya kabarkan kepada istri dan teman-teman.
- ◆ Hari itu (Jumat, 4 September 2020) boleh pulang tapi harus memertaskan isolasi di rumah selama seminggu.

Isolasi mandiri di rumah tgl 4 – 18 September 2020

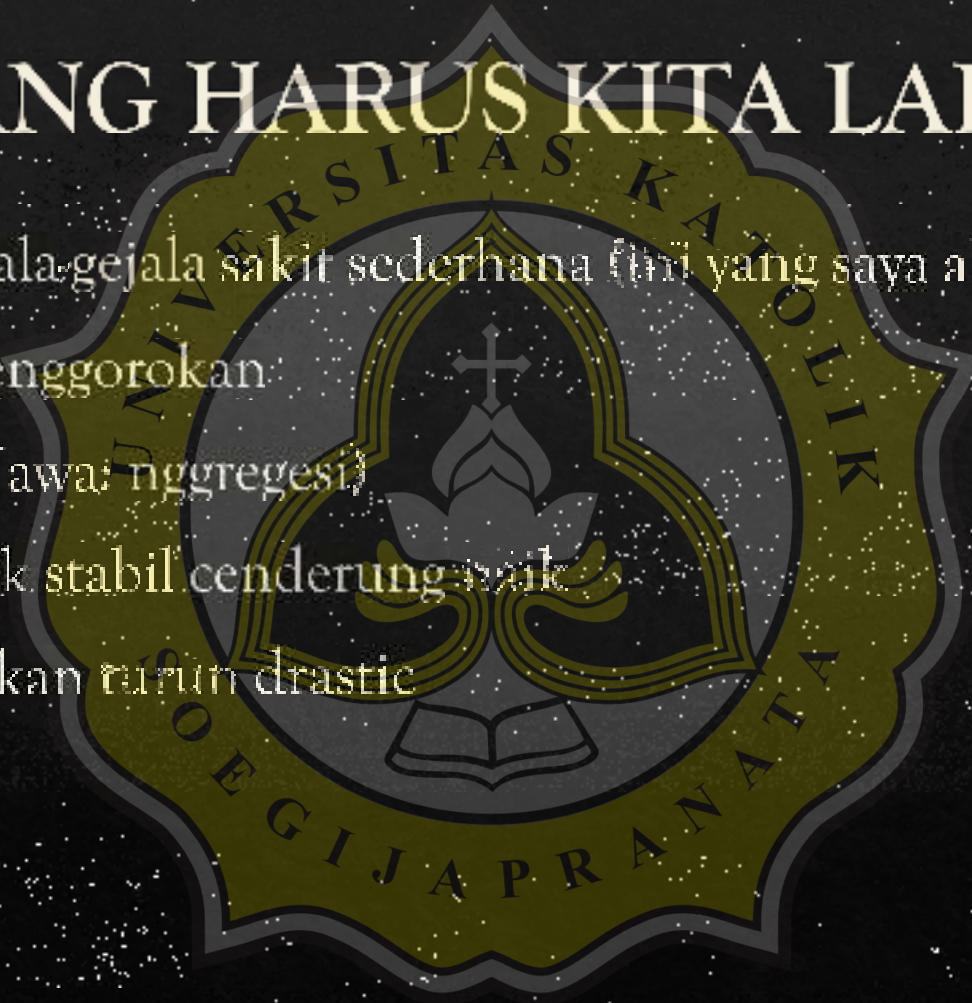
- Setelah dinyatakan NEGATIF Covid-19, saya harus masih menjalani isolasi mandiri di rumah selama satu minggu.
- Meskipun saya sudah negative dan hanya perlu 7 minggu, saya menjalani isolasi secara ketat dan masanya lebih lama daripada 7 minggu.
- Isolasi ketat pembagian area secara tegas antara saya dan penghuni rumah yang lain serta tidak saling memasuki area pihak yang lain, barang yang saya gunakan atau pegang tidak boleh dipegang secara langsung oleh orang lain, tetap masing-masing mengenakan masker, makanan cukup dan lengkap terutama memperbanyak buah dan sayur, tetap minum vitamin, olah raga ringan, berjemur, tidak tatap muka dan bicara jarak kurang dari 2 meter.
- Karena nafsu makan sudah normal dan supply makanan sangat cukup, maka berat badan pelan-pelan naik dan pulih kembali seperti semula.
- Setelah lebih dari 7 minggu menjalani isolasi mandiri dan tanda-tandanya semakin sehat, isolasi semakin dilonggarkan.

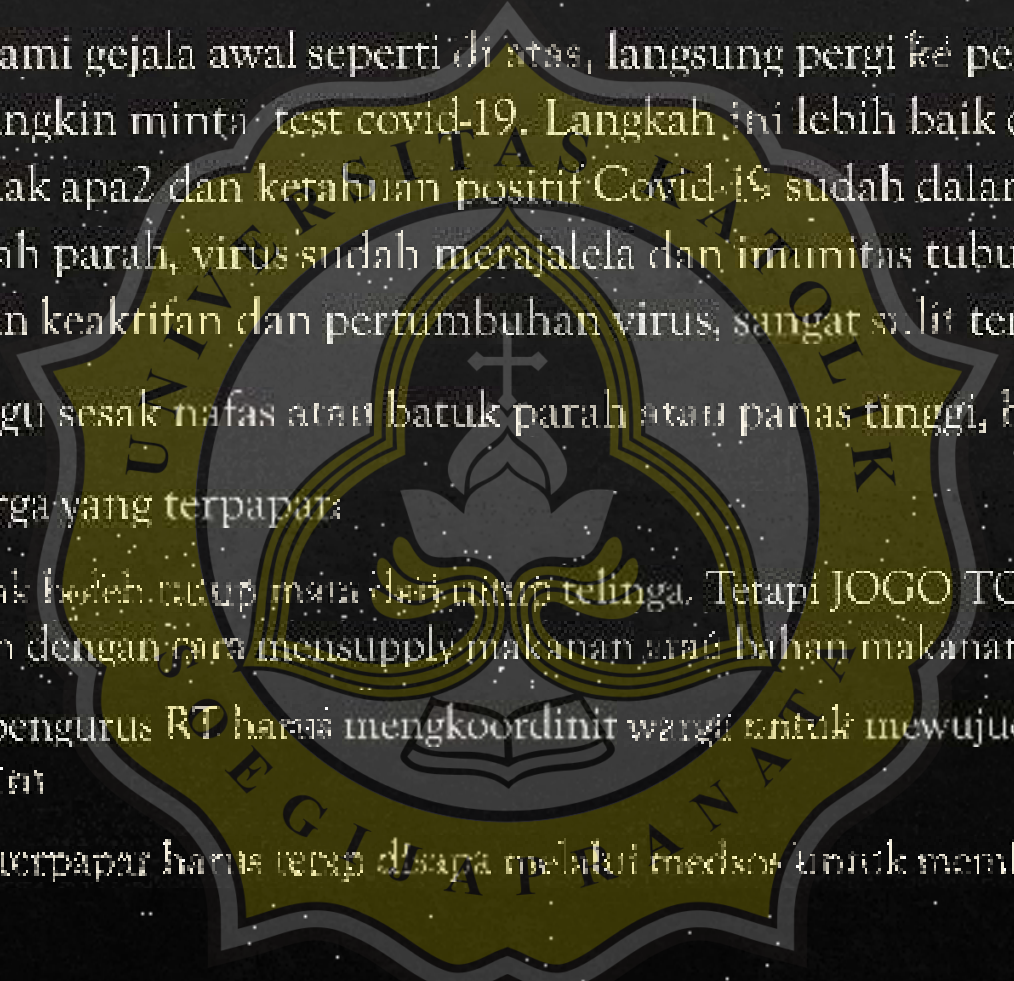
KRONOLOGI TEST

1. Test rapid tgl 1 dan 15 Agustus 2020 dengan hasil NEGATIF)
2. Test swab tgl 18/19 dan 25 Agustus dengan hasil POSITIF)
3. Test swab 31 Agustus 2020 dengan hasil POSITIF dan tgl 3 September 2020 dengan hasil NEGATIF
4. Test Antigen tgl 7 Januari 2021 dengan hasil NEGATIF
5. Total 2 kali test rapid, 4 kali swab, dan 1 kali antigen.

APA YANG HARUS KITA LAKUKAN

- ◆ Mewaspai gejala-gejala sakit sederhana (ini yang saya alami):
 1. Radang tenggorokan
 2. Demam (Jawa: nggregesi)
 3. Suhu tidak stabil cenderung naik
 4. Nafsu makan turun drastic



- 
- ◆ Apabila mengalami gejala awal seperti di atas, langsung pergi ke pelayanan Kesehatan dan sedapat mungkin minta test covid-19. Langkah ini lebih baik daripada menganggap tidak apa-apa dan kerahuan positif Covid-19 sudah dalam kondisi parah. Dan begitu sudah parah, virus sudah merajalela dan imunitas tubuh sudah tidak mampu melawan keaktifan dan pertumbuhan virus, sangat sulit tertolong.
 - ◆ Jangan menunggu sesak nafas atau batuk parah atau panas tinggi, baru bertindak
 - ◆ Apabila ada warga yang terpapar:
 1. tetangga tidak boleh tutup mata dari tutup telinga. Tetapi JOGO TONGGO harus dilaksanakan dengan cara mensupply makanan atau bahan makanan secukupnya.
 2. Ketua atau pengurus RT harus mengkoordinir warga untuk mewujudkan JOGO TONGGO ini
 3. Warga yang terpapar harus tetap diapa melalui medical untuk memberikan dukungan



Salam sehat dan bahagia

Theodorus Sudimin
Dosen FEB Unika Soegijapranata

Terima kasih



FOTO-FOTO KEGIATAN SERTIJAB KETUA RT 04/14 KEL. PUDAKPAYUNG

DAN

PENYULUHAN WASPADA COVID-19

TG; 27 DESEMBER 2020



DAFTAR HADIR SERTIJAB KETUA RT DAN PENYULUHAN COVID-19
RT 04- RW 14
KELURAHAN: PUDAKPAYUNG
KECAMATAN: BANYUMANIK
KOTA: SEMARANG

NO	NAMA	TANDATANGAN
1	SUPANTO	<i>[Signature]</i>
2	IBU SUPANTO	<i>[Signature]</i>
3	SISWOYO	<i>[Signature]</i>
4	IBU SISWOYO	<i>[Signature]</i>
5	THOMAS SUPRIYADI	<i>[Signature]</i>
6	PUJI SISWOYO	<i>[Signature]</i>
7	HAWI RAHMAT ADI	<i>[Signature]</i>
8	IBU NOEZOEL TRI	<i>[Signature]</i>
9	AGUS YUNianto.	<i>[Signature]</i>
10	YOHANES INDARTO	<i>[Signature]</i>
11	IBU YEKTI INDARTO	<i>[Signature]</i>
12	IBU MS. PUJI SETYOWATI	<i>[Signature]</i>
13	SLAMET PORWADI	<i>[Signature]</i>
14	BAGUS PRIYO UTAMA	<i>[Signature]</i>
15	IBU HERU SUPRIYONO	<i>[Signature]</i>
16	SUJONO	<i>[Signature]</i>
17	THEODORUS SUDIMIN	<i>[Signature]</i>
18	IBU CHATARINA MURYANTI	<i>[Signature]</i>
19	IBU AGUS YUNianto	<i>[Signature]</i>
20	IBU SUJONO	<i>[Signature]</i>

Semarang, 27 Desember 2020

