

**LAPORAN KEGIATAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN  
DAN PERAWATAN COVID-19**

Diajukan kepada Unit Penelitian  
dan Pengabdian kepada Masyarakat

Oleh  
Zahri Darni, M.Kep  
Ns. Ani Nuraeni, M.Kep., Sp.Kep.Kom

**AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI  
JAKARTA  
FEBRUARI 2021**

## LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN LAPORAN PkM

1	Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)	
a	Judul Kegiatan PkM	Pemberdayaan keluarga dalam pencegahan dan perawatan covid-19
b	Kategori PkM	Iptek Berbasis Masyarakat (IBM)
2	Ketua Pelaksana	
a	Nama Lengkap	Zahri Darni, M.Kep
b	Jenis Kelamin	Perempuan
c	NIDN	0302107504
d	Jabatan Fungsional	Lektor
e	Program Studi	D3 Keperawatan
f	Nomor Hp	08128194011
g	Alamat surel (e-mail)	<a href="mailto:zahridarni@gmail.com">zahridarni@gmail.com</a>
Anggota		
A	Nama Lengkap	Ns. Ani Nuraeni, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
B	Jenis Kelamin	Perempuan
C	NIDN	0325087703
D	Jabatan Fungsional	Lektor
E	Program Studi	D3 Keperawatan
F	Nomor Hp	081291368689
G	Alamat surel (e-mail)	<a href="mailto:aninauradaiifa@gmail.com">aninauradaiifa@gmail.com</a>
3	Sasaran Kegiatan PkM	Masyarakat Rt 01 RW 001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan
4	Institusi Mitra	-
5	Jangka Waktu Kegiatan	Bulan Februari 2021
6	Biaya yang digunakan	
A	Sumber dari Akper Fatmawati	Rp. 2.050.000,-
B	Sumber lain	-
C	Jumlah	Rp. 2.050.000,-

Mengetahui,  
Direktur Akper Fatmawati

  
Ns. DWS Nurse Dewi, M.Kep.,Sp.Kep.MB

Jakarta, Februari 2021  
Ketua Tim

  
Zahri Darni M.Kep

Menyetujui dan Mengesahkan  
Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Akper Fatmawati

  
Ns. Ayuda Nia Agustina, M.Kep., Sp.Kep.An

# **LEMBAR IDENTITAS MAHASISWA YANG TERLIBAT DALAM PkM**

1	Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)		
2	Anggota Mahasiswa I		
	a	Nama Lengkap	Arlita Dela
	b	Jenis Kelamin	Perempuan
	c	NIM	18016
	Anggota Mahasiswa II		
	a	Nama Lengkap	Fitri Wahyuningsih
	b	Jenis Kelamin	Perempuan
	c	NIM	18038
3	Sasaran Kegiatan PkM		Masyarakat Rt 01 RW 001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan
4	Institusi Mitra		-
5	Jangka Waktu Penelitian		Bulan Februari 2021
6	Biaya yang digunakan		
	a	Sumber dari AKPER Fatmawati	Rp. 2.050.000,-
	b	Sumber lain	-
	c	Jumlah	Rp. 2.050.000,-

Mengetahui,  
Direktur AKPER Fatmawati




**Ns. DWS Suarso Dewi, M.Kep.,Sp.Kep.MB**

Jakarta, Februari 2021  
Ketua Tim



**Zahri Darni M.Kep**

Menyetujui dan Mengesahkan  
Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
AKPER Fatmawati




**Ns. Ayuda Nia Agustina, M.Kep., Sp.Kep.An**

## **RINGKASAN**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya langsung pada masyarakat secara kelembagaan melalui metodologi ilmiah sebagai penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta tanggung jawab yang luhur dalam usaha mengembangkan kemampuan masyarakat, sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan tercapainya tujuan pembangunan nasional.

Salah satu tindakan yang dapat dilakukan oleh Institusi Pendidikan adalah penyebarluasan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya menjadi produk yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat. Usaha ini dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti memberikan penyuluhan kesehatan.

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan yang ditujukan bagi masyarakat melalui penyebaran ilmu terutama ilmu kesehatan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu atau kelompok dengan menyampaikan pesan. Penyuluhan kesehatan merupakan gabungan dari berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar sehingga harapannya dengan adanya penyuluhan kesehatan dapat membuat masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola hidup yang sehat.

Sasaran penyuluhan kesehatan yaitu individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Materi atau pesan yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat sehingga materi atau pesan dapat dirasakan langsung manfaatnya.

Sehubungan dengan bangsa Indonesia saat ini dalam kondisi pandemi global COVID-19, maka materi penyuluhan kesehatan kepada masyarakat pada kegiatan ini dilakukan dalam bentuk virtual dengan media zoom.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang untuk hamba Nya atas kemudahan yang diberikan sehingga kami dapat menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul **“Pemberdayaan Keluarga dalam Pencegahan dan Perawatan Covid -19”**. Pengabdian Masyarakat ini disusun sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi seorang dosen.

Selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami tidak lepas dari saran dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dengan segala kerendahan hati, kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Ns. DWS Suarse Dewi, M.Kep, Sp.Kep.MB, selaku Direktur Akademi Keperawatan Fatmawati yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) Akper Fatmawati yang telah memfasilitasi dan mendanai kegiatan ini.
3. Ketua RT 01, RW 001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan yang telah memberi ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara *virtual*.
4. Mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai fasilitator dalam kegiatan ini.
5. Para staf dan karyawan Akper Fatmawati yang memberikan dukungan moril dan lainnya.

Akhir kata, kami berharap Allah Subhanahu Wata'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini banyak membantu dan bermanfaat bagi kami sendiri dan lebih luasnya untuk pengembangan keilmuan Keperawatan Komunitas, aamiin.

Jakarta, Februari 2021

Penyusun

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN RINGKASAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Kegiatan PkM.....	2
C. Target dan Luaran PkM .....	2
<b>BAB II DESKRIPSI KEGIATAN.....</b>	<b>3</b>
A. Metodologi .....	3
B. Waktu Pelaksanaan.....	4
C. Metode Pelaksanaan .....	5
D. Sasaran Kegiatan .....	6
<b>BAB III HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN.....</b>	<b>7</b>
A. Proses Pelaksanaan Kegiatan .....	7
B. Evaluasi Hasil Kegiatan .....	8
C. Keberlanjutan Program .....	10
D. Rekomendasi Tindak Lanjut .....	10
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>11</b>
A. Kesimpulan .....	11
B. Evaluasi Hasil Kegiatan .....	12



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia sejak Maret 2020 menyebabkan perubahan di berbagai aspek kehidupan, terutama sangat berpengaruh signifikan di aspek kesehatan masyarakat. Sehingga, pelaksanaan program-program bidang kesehatan kini terfokus pada penanganan Covid-19. Penyakit covid 19 menuntut untuk melakukan perubahan, baik dalam hal cara berpikir, cara berperilaku, dan cara bekerja. Tantangan selanjutnya adalah cara berpikir dan cara berperilaku yang dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan tangguh terhadap ancaman penyakit.

Peran tenaga kesehatan masyarakat sangat penting dalam penanganan Covid-19 pada setiap level intervensi. Utamanya pada level masyarakat untuk melakukan komunikasi risiko dan edukasi masyarakat terkait protokol kesehatan untuk melawan Covid-19. Kemudian untuk melakukan *contact tracing & tracking* (penyelidikan kasus dan investigasi wabah), serta memfasilitasi dan memberdayakan masyarakat. Tenaga kesehatan dapat melaksanakan perannya dalam upaya promotif dan preventif dengan memberikan penyuluhan kesehatan.

Salah satu visi dari Akademi Keperawatan Fatmawati adalah melaksanakan pengabdian masyarakat bersama mahasiswa di daerah binaan atau daerah yang membutuhkan pelayanan kesehatan dalam bentuk penyuluhan. Untuk mewujudkan visi tersebut Akper Fatmawati bekerja sama dengan tokoh masyarakat di wilayah mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan. Berdasarkan hasil analisis situasi, permasalahan mitra yaitu kurangnya edukator/pemberi informasi terkait pentingnya nutrisi adekuat untuk meningkatkan imun pada masa pandemic Covid-19 dan isolasi mandiri pada keluarga yang terkonfirmasi Covid-19. Masih terdapat masyarakat yang kurang memahami makanan yang harus dikonsumsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan bagaimana cara isolasi mandiri yang tepat apabila terkonfirmasi Covid-19.



Dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi kami dari Akademi Keperawatan Fatmawati Jakarta melalui Program Pengabdian Masyarakat yang telah kami susun bermaksud untuk mengadakan kegiatan dengan judul “Pemberdayaan Keluarga dalam Pencegahan dan Perawatan Covid-19” dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Nutrisi Adekuat untuk Meningkatkan Imun pada Masa Pandemic Covid-19 dan Isolasi Mandiri pada Keluarga yang Terkonfirmasi Covid-19. Alasan kami melaksanakan kegiatan ini adalah untuk menambah wawasan pada masyarakat RW 001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir dalam pencegahan dan perawatan Covid-19.

## **B. Tujuan Kegiatan PkM**

Tujuan kegiatan PkM adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 01 kelurahan Pondok Cabe Ilir mengenai pentingnya nutrisi adekuat untuk meningkatkan imun pada masa pandemic Covid-19 dan isolasi mandiri pada keluarga yang terkonfirmasi Covid-19.
2. Memperkenalkan Institusi dalam bentuk nyata khususnya dilingkungan masyarakat RW 001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir

## **C. Target dan Luaran Kegiatan PkM**

### **1. Target Kegiatan**

Target kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini meliputi:

- a. Masyarakat memahami tentang pentingnya nutrisi adekuat untuk meningkatkan imun pada masa pandemic Covid-19 dan isolasi mandiri pada keluarga yang terkonfirmasi Covid-19.
- b. Masyarakat mampu mengaplikasikan nutrisi yang adekuat untuk meningkatkan imun pada masa pandemic Covid-19 dan isolasi mandiri pada keluarga yang terkonfirmasi Covid-19.

### **2. Luaran Kegiatan**

Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

- a. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang nutrisi yang adekuat untuk meningkatkan imun pada masa pandemic Covid-19 dan isolasi mandiri pada keluarga yang terkonfirmasi Covid-19.

- b. Peningkatan kemitraan antara institusi pendidikan Akper Fatmawati dengan RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- c. Tersusun laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaporkan kepada ketua UPPM.
- d. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## BAB II DESKRIPSI KEGIATAN

### A. Metodologi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir yang akan dilakukan secara *daring* akan dilaksanakan sesuai dengan tahapan berikut ini:

1. Analisis situasi yaitu tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan analisis situasi dan lingkungan.
2. Persiapan tim, dimana tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mempersiapkan materi atau bahan yang akan disampaikan saat kegiatan.
3. Sosialisasi dan perizinan kegiatan kepada pihak RW 01 khususnya RT 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir.
4. Realisasi kegiatan

Pada tahap ini tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan memberikan materi tentang pentingnya nutrisi adekuat untuk meningkatkan imun pada masa pandemic Covid-19 dan isolasi mandiri pada keluarga yang terkonfirmasi Covid-19. Metode penyampaian informasi dilakukan secara daring dengan media zoom.

5. Evaluasi setelah kegiatan penyuluhan



Gambar 2.1 Tata alir kegiatan PkM

## B. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 13 Februari 2020 pukul 10.00 s/d selesai.

## C. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang digunakan sebagai solusi permasalahan yang dihadapi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan: a. Persiapan administrasi, surat izin, materi, dan lain lain	Mempersiapkan surat izin, surat tugas, berita acara kegiatan, dan menyusun materi	Studi literatur	Akper Fatmawati
	b. Persiapan media penyuluhan	Mempersiapkan materi dalam bentuk power point, leaflet	Studi literatur	Akper Fatmawati
	c. Persiapan google form (daftar hadir, soal pre/post test)	Mempersiapkan google form	Studi literatur	<i>Zoom Meeting</i>
	d. Persiapan petugas	Pembagian tugas dan tanggung jawab	Diskusi	<i>Zoom Meeting</i>
2	Pelaksanaan: a. Registrasi peserta penyuluhan dengan <i>google form</i>  b. Kegiatan penyuluhan secara daring 1) Pembukaan 2) Penyampaian materi	Mengisi daftar hadir kegiatan penyuluhan   Memberikan soal <i>pretest</i>	Dokumentasi kehadiran   Ceramah Diskusi Tanya Jawab	<i>Zoom Meeting</i>   <i>Zoom Meeting dengan Meeting ID: 954146305678 Passcode: RgkA2Q</i>

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
	3) Diskusi tanya jawab  4) Evaluasi	Melakukan penyuluhan Kesehatan  Melakukan diskusi tanya jawab  Memberikan soal post test	Demonstrasi	
3	Evaluasi kegiatan	Menyampaikan evaluasi hasil kegiatan penyuluhan	Diskusi	<i>Zoom Meeting</i>
4	Menyusun laporan	Mengolah nilai <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> dan menyusun laporan akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Studi literatur	Akper Fatmawati

#### D. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Masyarakat RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan.

### **BAB III**

#### **HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN**

##### **A. Proses Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Pemberdayaan Keluarga dalam Pencegahan dan Perawatan Covid-19 telah selesai dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Februari 2020 pukul 10.00 – 12.00 WIB dengan menggunakan media aplikasi *zoom meeting*. Kegiatan ini dihadiri oleh Ketua RT 01 dan warga RT 01 dan RT 02 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang yang berjumlah 12 orang. Tahapan Aktifitas yang telah dilakukan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diuraikan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan meliputi:

- a. Melakukan koordinasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada Kader dan Ketua RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan yang telah dilakukan pada tanggal 5 Februari 2021.
- b. Persiapan kegiatan meliputi penyusunan proposal, materi dan media penyuluhan, alat dan bahan yang diperlukan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan pada minggu IV Januari 2021.
- c. Memberikan undangan kegiatan kepada Kader Kesehatan dan warga RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2021.
- d. Rapat koordinasi panitia dalam rangka persiapan teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti pembagian tugas, persiapan media aplikasi *zoom meeting*, link google form telah dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2021

2. Kegiatan penyuluhan kesehatan meliputi:

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada pada hari Sabtu, 13 Februari 2020 pukul 10.00 – 12.00 WIB dengan menggunakan media aplikasi *zoom meeting*. Adapun tahapan kegiatan penyuluhan ini diuraikan sebagai berikut:

- a. Pembukaan kegiatan disampaikan oleh Ketua Pelaksana Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat. Pada kegiatan pembukaan ini diikuti oleh 16 orang yang terdiri dari 2 dosen pelaksana kegiatan, 2 mahasiswa sebagai fasilitator dan 12 warga RT 01 dan RT 02 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan.
- b. Melakukan evaluasi awal (pretest) untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan warga sebelum diberikan penyuluhan kesehatan.
- c. Pemberian penyuluhan sesi pertama tentang Nutrisi di Masa Pandemic Covid-19 yang disampaikan oleh Zahri Darni, M.Kep dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.
- d. Pemberian penyuluhan sesi kedua tentang Pentingnya Pemeriksaan Covid-19 dan Isolasi Mandiri yang disampaikan oleh Ns. Ani Nuraeni, M.Kep., Sp.Kep.Kom dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab..

### 3. Penutupan

- a. Menyepakati keberlanjutan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan.
- b. Melakukan evaluasi akhir (protest) untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan warga setelah diberikan penyuluhan kesehatan.
- c. Pemberian *door prize* bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pada sesi tanya jawab.
- d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

## B. Evaluasi Hasil Kegiatan

### 1. Evaluasi Input/Struktur

Evaluasi ini menggambarkan evaluasi terhadap persiapan yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Secara umum evaluasi atas persiapan yang telah dilakukan dapat berjalan dengan baik, hal ini ditunjukkan dengan adanya koordinasi kegiatan dengan berbagai pihak seperti kader dan ketua RT. Adanya koordinasi, dukungan dan pemberian izin dari pihak ketua RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan sangat membantu terhadap kelancaran

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Persiapan yang dilaksanakan oleh pihak pelaksana kegiatan pun telah dipersiapkan dengan baik mulai dari penyusunan proposal dan penyusunan materi dan media penyuluhan baik. Persiapan ini dilaksanakan dengan baik oleh dosen pelaksana kegiatan yang dibantu oleh dua orang mahasiswa. Persiapan lainnya adalah undangan kegiatan telah dikirimkan kepada Kader dan Ketua RT 1 hari sebelum kegiatan dilaksanakan. Persiapan tempat dilaksanakan sehari sebelum kegiatan dilaksanakan dibantu oleh mahasiswa.

## 2. Evaluasi Proses

Evaluasi terhadap proses kegiatan secara umum dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Undangan yang hadir sebanyak 12 orang yang mewakili wilayah RT masing-masing sehingga dapat disimpulkan kehadiran peserta dapat tercapai 100%. Acara dimulai tepat waktu dan berlangsung selama 2 jam yang dimulai dengan pembukaan, pretest, pemberian materi, diskusi dan tanya jawab, serta posttest. Peserta penyuluhan antusias mengikuti kegiatan dengan memperhatikan materi yang diberikan. Peserta juga aktif dalam sesi diskusi dengan mengajukan beberapa pertanyaan, dan saat evaluasi secara lisan peserta pun antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.

## 3. Evaluasi output/hasil

Evaluasi hasil yang didapatkan setelah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu terjadi peningkatan pengetahuan Kader Posbindu RW 02 Kelurahan Pondok Labu setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hasil pretest didapatkan nilai rata-rata 78,8 dengan kategori tingkat pengetahuan baik dan nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan menjadi 85.4 dengan kategori tingkat pengetahuan baik.



### **C. Keberlanjutan Program**

Keberlanjutan Program Kegiatan Pemberdayaan Keluarga dalam Pencegahan dan Perawatan Covid-19 berupa penyuluhan kesehatan tentang Nutrisi di Masa Pandemi Covid-19 dan Pentingnya Pemeriksaan Covid-19 dan Isolasi Mandiri telah terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait screening kesehatan dan penyuluhan pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular selama pandemic Covid-19.

### **D. Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut**

Rekomendasi rencana tindak lanjut berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah:

1. Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan warga tentang pencegahan penyebaran COVID-19 di wilayah RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan.
2. Kegiatan penyuluhan secara berkelanjutan dengan sasaran penderita penyakit tidak menular di wilayah RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan untuk meningkatkan derajat kesehatan selama masa pandemi COVID-19.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan Pemberdayaan Keluarga dalam Pencegahan dan Perawatan Covid-19 di wilayah RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan. berupa pemberian penyuluhan kesehatan sebagai berikut:

1. Peserta penyuluhan memahami pentingnya nutrisi selama pademi Covid-19 untuk meningkatkan imun, pentingnya pemeriksaan Covid-19 dan isolasi mandiri apabila terkonfirmasi Covid-19 dan berbagai upaya pencegahannya setelah diberikan penyuluhan Kesehatan. Peningkatan pengetahuan baik sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan Kesehatan dalam kategori baik karena warga telah mendapatkan informasi dari berbagai media. Pengetahuan ini diharapkan dapat diaplikasikan sehingga masyarakat dapat terhindar dari penyakit Covid-19.
2. Pemberdayaan keluarga pada masa pandemi COVID-19 ini sangat diperlukan untuk membantu menekan peningkatan kasus COVID-19 di masyarakat. Setiap warga yang telah dibekali pengetahuan sehingga dapat mensosialisasikan kepada warga yang lainnya untuk meningkatkan imunitas dengan meningkatkan nutrisi yang baik dan melakukan protocol isolasi mandiri bagi warga yang terkonfirmasi covid-19.
3. Budaya berperilaku hidup bersih dan sehat dan mematuhi protocol kesehatan dalam mencegah penyebaran COVID-19 masih perlu ditingkatkan baik pada kader maupun masyarakat di wilayah RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan

## **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat disampaikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Perlu dilaksanakan penyuluhan Kesehatan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan para masyarakat di wilayah wilayah RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan tentang pencegahan penyebaran COVID-19.
2. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayuran untuk meningkatkan imunitas.
3. Sharing pengalaman setelah mendapatkan informasi kepada warga yang tidak mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan
4. Perlunya kegiatan penyuluhan secara berkelanjutan dengan sasaran penderita penyakit tidak menular di wilayah RT 01 RW 01 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan untuk meningkatkan derajat kesehatan selama masa pandemi COVID-19





AKPER FATMAWATI

# AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI

Jl. Margasatwa (H. Bedan No. 25) Pondok Labu, Cilandak - Jakarta Selatan 12450

Telp : (021) 766 0607 Fax. (021) 7591 3075, Website : [www.akperfatmawati.ac.id](http://www.akperfatmawati.ac.id)

Email : [akfat\\_ykf@yahoo.co.id](mailto:akfat_ykf@yahoo.co.id) / [akperfatmawati@gmail.com](mailto:akperfatmawati@gmail.com)

No : 017/AKF/II/2021

Jakarta, 11 Februari 2021

Lamp : -

Hal : Permohonan Ijin Pengabdian Kepada Masyarakat

Kepada Yth

Ketua RT.01 RW. 001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir, Pamulang

Tangerang Selatan

Di Tangerang Selatan

Dengan Hormat,

Dalam rangka melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2021 sekaligus mendukung program pemerintah dalam bidang kesehatan kami bermaksud untuk melakukan penyuluhan kesehatan secara daring di lingkungan yang bapak pimpin tentang Pentingnya Nutrisi Adekuat untuk Meningkatkan Imun pada Masa Pandemic Covid-19 dan Isolasi Mandiri pada Keluarga yang Terkonfirmasi Covid-19

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya RT 01 khususnya dan di Kelurahan Pondok Cabe Ilir umumnya. Untuk itu kami mohon bapak dapat mengijinkan demi terlaksananya kegiatan ini.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Akademi Keperawatan Fatmawati,  
Direktur,



Ns. Dwi Susanto Dewi, M. Kep. Sp. Kep. MB

## SURAT TUGAS Nomor: 001/ST/UPPM-AKF/II/2021

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilingkungan Akademi Keperawatan Fatmawati, maka Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM) Akademi Keperawatan Fatmawati menugaskan kepada :

No	Nama	NIDN/NIM	Keterangan
1	Zahri Darni, M.Kep	0302107504	Narasumber/ Dosen Pembimbing
2	Ns. Ani Nuraeni, M.Kep. Sp. Kep. Kom	0325087703	Narasumber/ Dosen Pembimbing
3	Arlita Dela	18016	Mahasiswa/Fasilitator
4	Fitri Wahyuningsih	18038	Mahasiswa/Fasilitator

Melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Pemberdayaan Keluarga dalam Pencegahan dan Perawatan Covid-19 dengan memberikan penyuluhan kesehatan secara daring tentang "Nutrisi Adekuat untuk Meningkatkan Imun pada Masa Pandemi Covid-19 dan Isolasi Mandiri pada Keluarga yang Terkonfirmasi Covid-19" yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Februari 2021 di RT 01 RW.001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Mengetahui,

  
**HAMIDI**  
(.....)

Jakarta, 11 Februari 2021

Ketua UPPM

  
**Ns. Ayuda Nia Agustina, Sp.Kep.An**



AKPER FATMAWATI

## AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI

Jl. Margasatwa (H. Bedan No. 25) Pondok Labu, Cilandak - Jakarta Selatan 12450

Telp : (021) 766 0607 Fax. (021) 7591 3075, Website : [www.akperfatmawati.ac.id](http://www.akperfatmawati.ac.id)

Email : [akfat\\_ykf@yahoo.co.id](mailto:akfat_ykf@yahoo.co.id) / [akperfatmawati@gmail.com](mailto:akperfatmawati@gmail.com)

### BERITA ACARA

#### KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI JAKARTA DI RT. 01 RW. 001 KELURAHAN PONDOK CABE ILIR PAMULANG TANGERANG SELATAN

Pada hari ini, Sabtu tanggal tiga belas bulan Februari tahun dua ribu dua puluh satu (13 - 2 - 2021) bertempat di RT. 01 RW. 001 Kelurahan Pondok Cabe Ilir Pamulang Tangerang Selatan bahwa Akademi Keperawatan Fatmawati Jakarta telah melaksanakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Pemberdayaan Keluarga dalam Pencegahan dan Perawatan Covid-19 dengan memberikan penyuluhan kesehatan secara daring tentang " **Nutrisi Adekuat untuk Meningkatkan Imun pada Masa Pandemi Covid -19 dan Isolasi Mandiri pada Keluarga yang Terkonfirmasi Covid-19**".

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebaik-baiknya untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mengatahui,

Ketua RT 01/RW.001  
Kel. Pondok Cabe Ilir



*Hami di*

Direktur

Akademi Keperawatan Fatmawati Jakarta

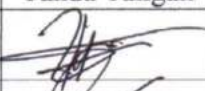
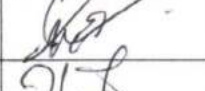

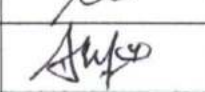
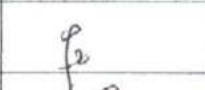
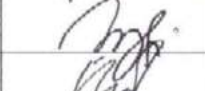

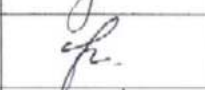
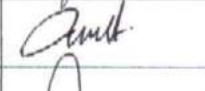
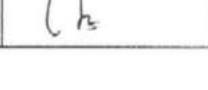




Ns. DWS Saase Dewi, M.Kep. Sp. Kep.MB



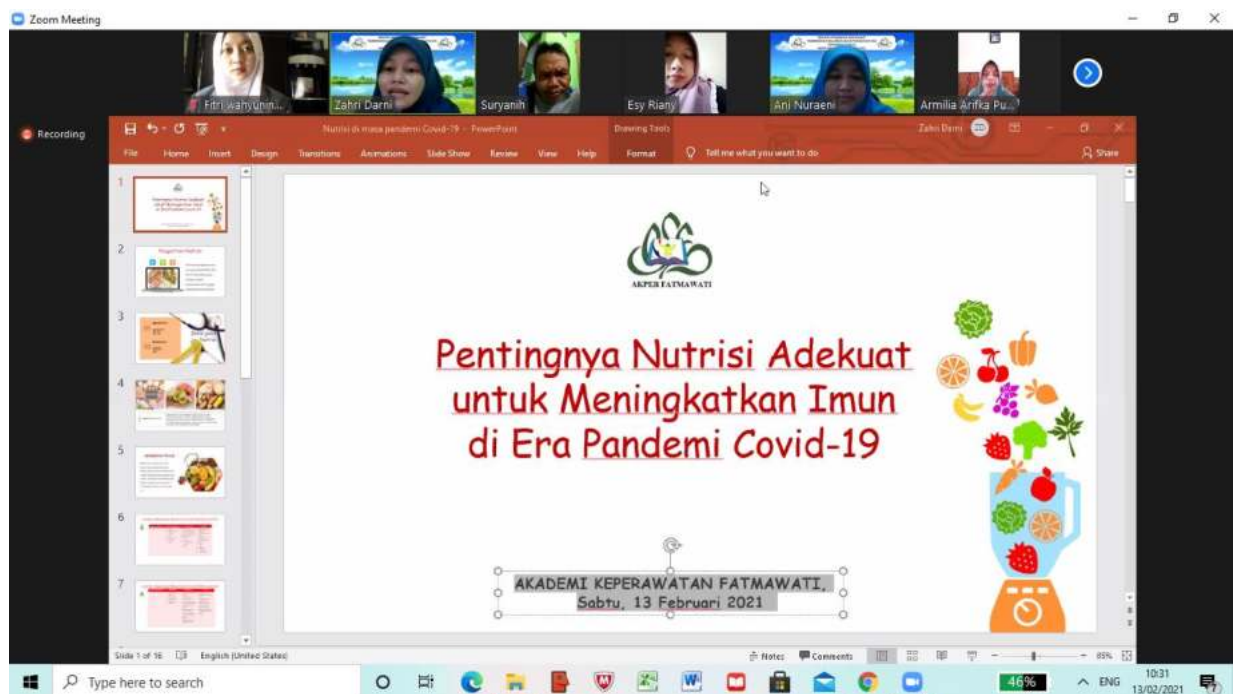
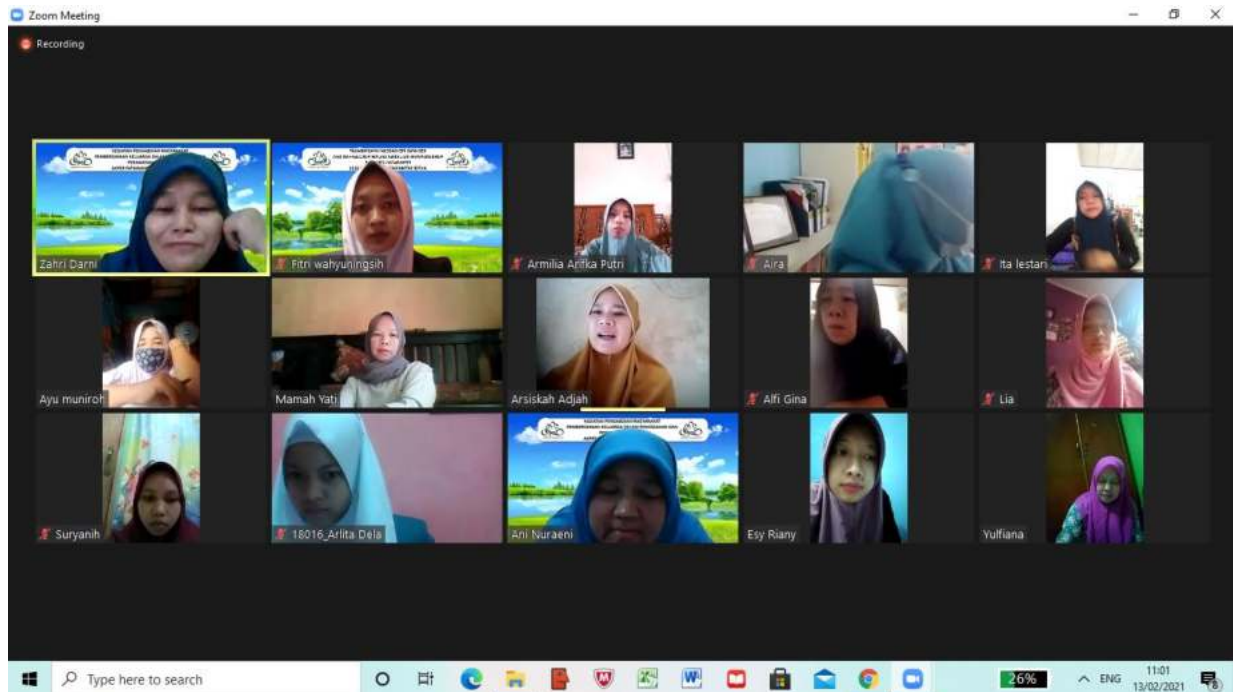
**DAFTAR HADIR**  
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DENGAN**  
**TEMA PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN DAN**  
**PERAWATAN COVID-19**

Judul penyuluhan Kesehatan: Pentingnya Nutrisi Adekuat untuk Meningkatkan Imun pada Masa Pandemi Covid-19 dan Isolasi Mandiri pada Keluarga yang Terkonfirmasi Covid-19.  
 Hari/Tanggal: Sabtu, 13 Februari 2021

No	Nama	Jabatan	Usia	Alamat	Tanda Tangan
1	Hamidi	Kel. RT	53	Jl. Talas II RT. 01/01	
2	S. Suryanin	-	47	Jl. Talas II RT. 01/01	
3	Yulpiana	Kader	44	Jl. Talas II RT. 01/01	
4	Ayu. Maniroh	Kader	51	Jl. Talas II RT. 04/01	
5	Lia	Buruh tani	36	— " —	
6	Alfi Gira	Ibu Rumah Tangga	30	Jl. Talas II RT. 02/01	
7	Muziyati	Pustakawan	35	Jl. Talas II RT. 02/01	
8	ITA-LESTARI	Ibu RT	40	Jl. Talas II	
9	Desi	Ibu RT	32	Jl. Talas II	
10	Umami	IRT	39	Jl. Methanol I pondok ranji	
11	Isnawati	IRT	39	Jl. Talas II RT. 01/01	
12	Maryati	IRT	45	Jl. Talas II RT. 01/01	



# LAPORAN DOKUMENTASI PENGABDIAN MASYARAKAT



Recording You are viewing Zahri Darni's screen View Options

Nutrisi di masa pandemi Covid-19 - PowerPoint Zahri Darni

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

1 2 3 4 5 6 7

# Pengertian Nutrisi



Nutrisi merupakan zat yang dibutuhkan tubuh yang mempunyai manfaat dalam pertumbuhan serta pemeliharaan kesehatan.

Fitri wahyuningsih Zahri Darni Ahi Nuraeni Ayu muniroh

Unmute Stop Video Participants 14 Chat Share Screen Record Reactions Leave


Recording You are viewing Zahri Darni's screen View Options

Nutrisi di masa pandemi Covid-19 - PowerPoint Zahri Darni

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

1 2 3 4 5 6 7

## Jenis-jenis Nutrisi



### 01 MAKRONUTRISI

- Karbohidrat
- Protein
- Lemak

### 02 MIKRONUTRISI

- Vitamin
- Mineral
- Air

Fitri wahyuningsih Zahri Darni Ahi Nuraeni Ayu muniroh

Unmute Stop Video Participants 14 Chat Share Screen Record Reactions Leave

Recording

# Pentingnya Pemeriksaan COVID-19 & Isolasi Mandiri

Oleh: 

AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI



You are viewing Ani Nuraeni's screen View Options

## Berapa lama melakukan isolasi mandiri?

**14 HARI**



sampai hasil pemeriksaan sampel di laboratorium diketahui



Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave





You are viewing Ani Nuraeni's screen

View Options

View

# Rapid Test Antigen

- 1 Sampel diambil dari lendir di hidung.
- 2 1-5 hari setelah terpapar virus.
- 3 Jika hasil reaktif = virus aktif.
- 4 Terdeteksi selama 1 jam - 1 hari.



Recording

You are viewing Ani Nuraeni's screen

View Options

View

# Test Diagnostik COVID-19

- 1 Rapid Test Antigen
- 2 Rapid Test Antigen
- 3 PCR (Polimerase Chain Reaction)
- 4 Rontgen Paru-paru

Recording You are viewing Ani Nuraeni's screen View Options

# Pembagian Kasus

## COVID-19

**SUSPEK** 1

Memiliki tanda-tanda dan gejala COVID-19 serta bepergian ke daerah yang berisiko tinggi terdapat kasus dalam 14 hari terakhir.

**PROBABEL** 2

Memiliki tanda-tanda dan gejala COVID-19 serta kontak langsung dengan penderita COVID-19, keluarga atau komunitas yang sudah dinyatakan terkonfirmasi.

**TERKONFIRMASI** 3

Seseorang terkonfirmasi terinfeksi COVID-19 oleh laboratorium yang telah ditetapkan mengalami atau tanpa tanda dan gejala.

Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave

You are viewing Ani Nuraeni's screen View Options

# TANDA & GEJALA

**Demam**

**Batuk**

**Sakit Tenggorokan**

**Sesak Napas**

Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave

# CORONA VIRUS

## (SARS – CoV – 2)

Wabah ini pertama kali di temukan di kota Wuhan, China dan tersebar hingga Depok, Indonesia. Virus ini menyerang sistem pernapasan.

Virus ini berukuran sa (diameter 65-125 nm).

Fitri wahyuningih

Ani Nuraeni

Ayu munirah

Unmute

Stop Video

Participants 15

Chat

Share Screen

Record

Reactions

Leave

Hindari pemakaian bersama peralatan makan, mandi dan seprai

Jaga kebersihan rumah dengan cairan desinfektan.

Bersihkan permukaan di sekitar pasien termasuk toilet & kamar mandi

Ani Nuraeni

Zahri Darni

Aira

Ayu munirah

Arsisah Adjah

Mamah Yati

Fitri wahyuningih

Lia

Armilia Arifka Putri

Suryasih

Ita Iestari

18016\_Arlita Dela

Esy Riany

Arlita dela

Yulfiana

Mute

Stop Video

Participants 15

Chat

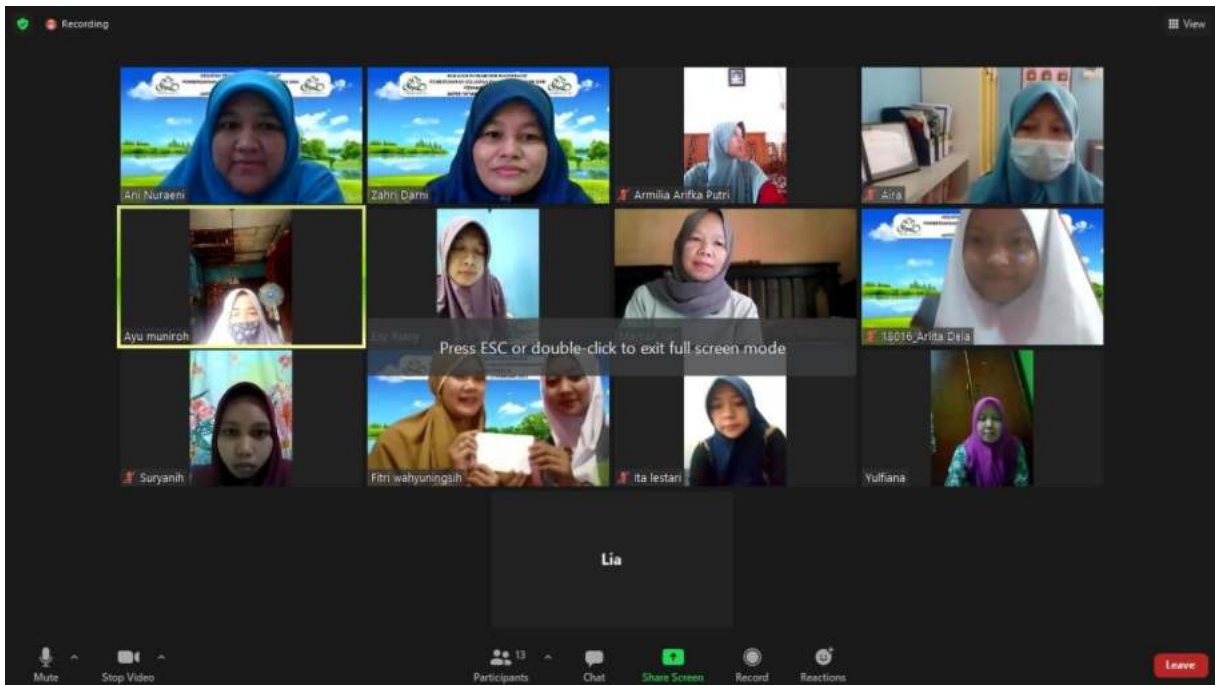
Share Screen

Record

Reactions

Leave







# Pentingnya Nutrisi Adekuat untuk Meningkatkan Imun di Era Pandemi Covid-19

AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI,  
Sabtu, 13 Februari 2021





# Pengertian Nutrisi



Nutrisi merupakan suatu zat yang dibutuhkan oleh tubuh yang mempunyai manfaat dalam pertumbuhan serta juga pemeliharaan kesehatan.

01

## MAKRONUTRISI

- Karbohidrat
- Protein
- Lemak

02

## MIKRONUTRISI

- Vitamin
- Mineral
- Air

# Jenis-jenis Nutrisi







## MAKRONUTRISI

Makronutrisi merupakan suatu nutrisi yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar yang menjadi sumber energi. Makronutrisi tersebut diklasifikasikan menjadi tiga senyawa diantaranya karbohidrat, protein, dan lemak.

# MIKRONUTRISI

Mikronutrisi merupakan suatu nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit, serta memiliki fungsi untuk mendukung metabolisme tubuh. Terdapat tiga senyawa yang dapat dikategorikan mikronutrisi diantaranya vitamin, mineral serta air.



# Contoh Makanan Makronutrisi & Mikronutrisi



MAKRONUTRISI	KARBOHIDRAT	PROTEIN	LEMAK
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nasi</li><li>2. Ketela pohon</li><li>3. Jagung,</li><li>4. Ubi</li><li>5. Kentang</li><li>6. Gandum</li><li>7. Sagu</li></ol>	<p>Protein nabati:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kacang kedelai</li><li>2. Kacang polong</li></ol> <p>Protein Hewani:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Telur</li><li>2. Susu</li><li>3. Daging tanpa lemak</li><li>4. ikan</li></ol>	<p>Lemak tak jenuh:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelapa,</li><li>2. Kacang tanah,</li><li>3. Kemiri</li><li>4. Buah zaitun</li><li>5. Buah alpukat.</li></ol> <p>Lemak jenuh:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Telur</li><li>2. Daging berlemak</li><li>3. Mentega</li><li>4. Minyak ikan</li></ol>

# Contoh Makanan Makronutrisi & Mikronutrisi



MIKRONUTRISI	VITAMIN	MINERAL	AIR
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vitamin A, C serta E</li><li>2. Vitamin B1</li><li>3. Vitamin B2</li><li>4. Vitamin B3</li><li>5. Vitamin D</li><li>6. Vitamin K</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Klor: membantu di dalam memproduksi cairan pada pencernaan tubuh.</li><li>2. Fosfor: membantu tulang agar lebih kuat.</li><li>3. Garam/natrium namun tidak melebihi 2400 mg per hari, karna dapat meningkatkan tekanan darah.</li></ol>	<p>Air dapat mengontrol jumlah kalori, memperlancar fungsi ginjal, kemudian juga meningkatkan energi hingga membuang racun yang ada di dalam tubuh.</p>

# Manfaat Nutrisi bagi tubuh

01

**Karbohidrat** : Berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh

02

**Lemak** : berfungsi membantu proses penyerapan sejumlah vitamin dan sumber energi bagi tubuh, membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut, sebagai isolator bagi tubuh

03

**Protein** : Diperlukan dalam pembentukan tulang, otot, tulang rawan, kulit, dan darah. Membangun, memperkuat, dan memperbaiki atau mengganti jaringan tubuh dan membuat antibodi untuk sistem kekebalan tubuh dan mendukung proses pemulihan ketika sakit flu.





# Lanjutan...

04

**Vitamin:** membantu mengatur metabolisme, mencegah penyakit kronis, memelihara nafsu makan, kesehatan mental dan kekebalan tubuh

05

**Mineral:** untuk mempertahankan serta menjaga kesehatan tulang dan gigi, berperan penting dalam proses pembentukan energi, menjadi pembawa sinyal pada sistem saraf dan kontraksi otot, menjaga keseimbangan asam-basa tubuh, serta menjadi komponen dari enzim dan hormon yang dihasilkan tubuh.



# Hal Penting untuk Meningkatkan Imunitas tubuh di era Covid-19



Konsumsi gizi seimbang terutama protein



Perbanyak konsumsi Vitamin C



Istirahat yang cukup



Aktivitas fisik / senam ringan



# Jenis Makanan untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuh Saat Pandemi Covid-19

01



Cincang dan kombinasi kan dengan 1 sendok makan madu mampu meningkatkan system imun

02



Teh Hijau dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh,

03



Tumbuk jahe dengan bunga lawang, larutkan dengan madu dan air hangat untuk meningkatkan system imun

04



Air kelapa mampu meningkatkan system imun terhadap virus

# Lanjutan...

05



Kunyit memiliki kandungan anti-inflamasi dalam mengobati beberapa jenis penyakit, kunyit memiliki efek penguat kekebalan tubuh dan antivirus.

06



Paprika merah dapat Membantu meningkatkan system imun melawan flu, hingga penyakit jantung dan kanker.

07



Susu termasuk makanan peningkat daya tahan tubuh. Segelas susu sapi mengandung banyak nutrisi yang baik untuk daya tahan tubuh. Susu sapi mengandung vitamin D, vitamin A, dan seng

08



Youghurt merupakan makanan peningkat daya tahan tubuh karena mengandung probiotik yang baik untuk meningkatkan fungsi kekebalan.

# Pola Makan yang Sehat Selama Pandemic Covid-19



Makan makanan bergizi seimbang



Batasi Konsumsi lemak



Minum Air putih setiap hari



Hindari Konsumsi alkohol



# Lanjutan...



Batasi konsumsi garam



Batasi Konsumsi gula



Konsumsi serat yang cukup



# Strategi Dalam Mengatur Makanan



Buatlah rencana menu makanan. Manfaatkan sumber bahan makanan yang sudah ada di dapur.



Prioritaskan bahan segar dan bahan-bahan dengan umur simpan pendek terlebih dahulu. Hal ini ditujukan agar anda tidak melakukan pemborosan makan.



Siapkan makanan buatan rumah. Selama pandemi, makanan rumah akan lebih sehat sebab dibuat langsung oleh sendiri, sehingga dapat mengurangi penyebaran virus.



Apabila membeli makanan melalui situs online, maka buanglah seluruh plastik atau kertas yang digunakan, serta segera pindahkan makanan ke tempat makan.



Jaga kebersihan tangan, dapur, dan peralatan memasak anda.

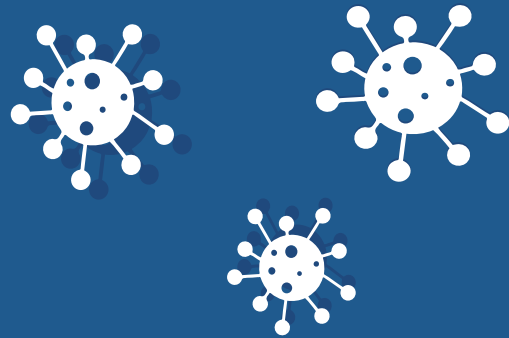


THANK YOU





# Pentingnya Pemeriksaan **COVID-19** & Isolasi Mandiri

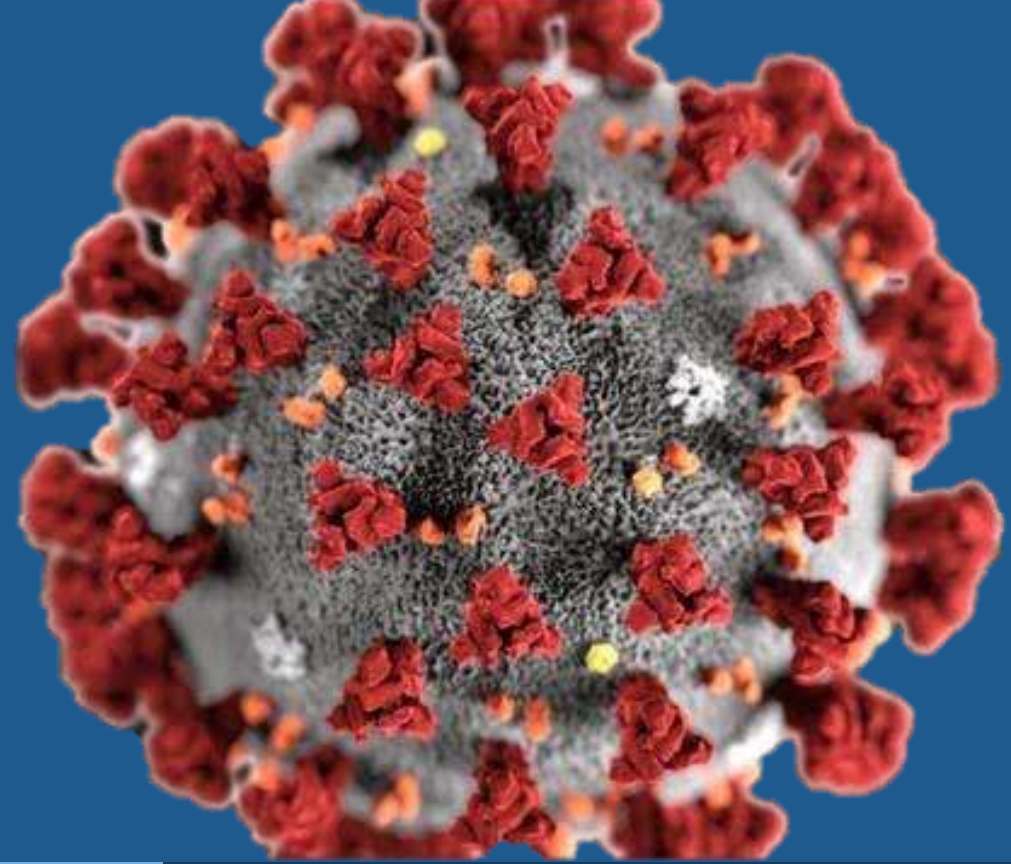


Oleh:

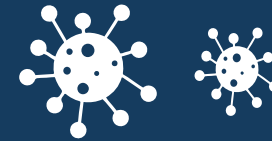
**AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI**



# CORONA VIRUS (SARS – CoV – 2)



Wabah ini pertama kali di temukan di kota Wuhan, China dan tersebar hingga Depok, Indonesia. Virus ini menyerang sistem pernapasan.



Virus ini berukuran sangat kecil (**diameter 65-125 nm**).

# TANDA & GEJALA

**Demam**



**Sakit  
Tenggorokan**



**Batuk**



**Sesak  
Napas**



**Lemas**



# Pembagian Kasus

COVID-19



**SUSPEK**

**1**

Memiliki tanda dan gejala serta bepergian ke wilayah yang resiko tinggi COVID-19 dalam 14 hari terakhir.

**PROBABEL**

**2**

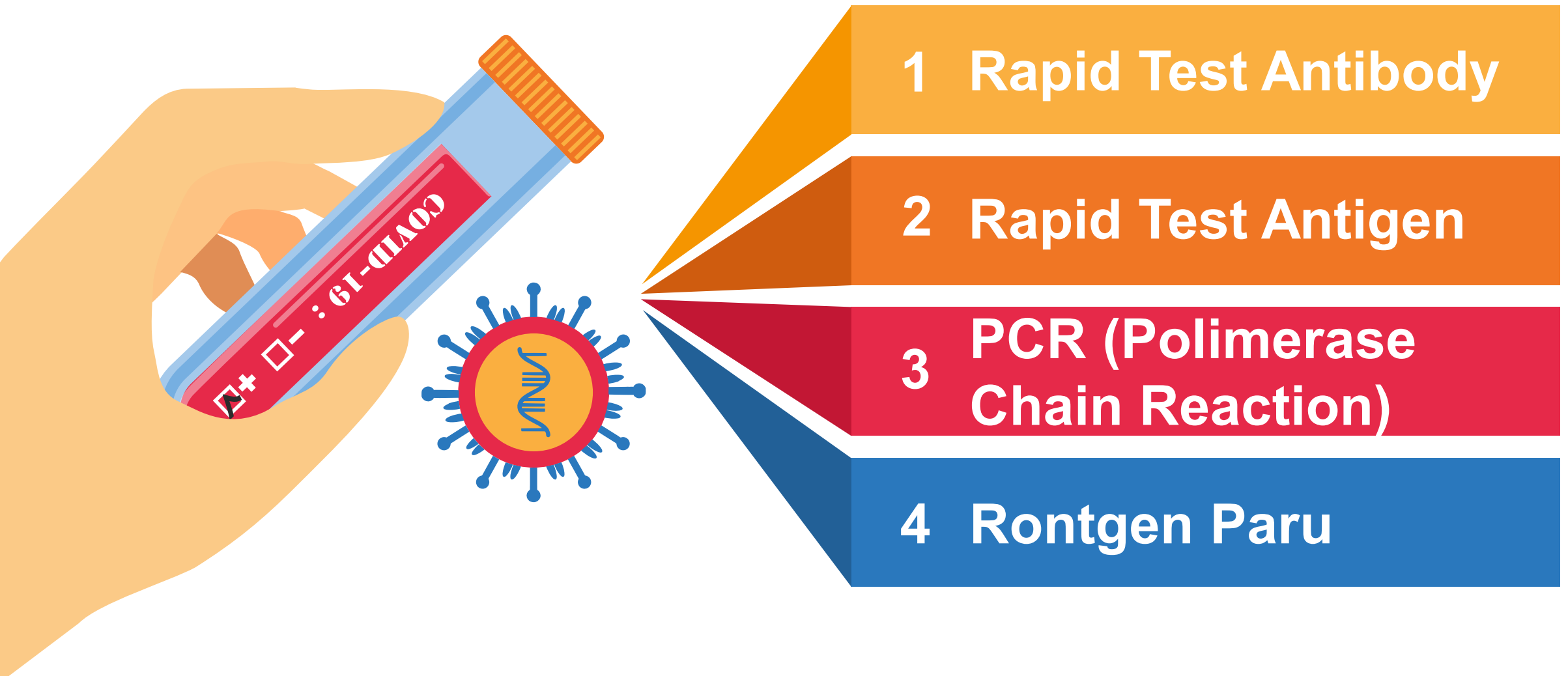
Memiliki tanda dan gejala serta kontak langsung dengan penderita COVID-19 seperti keluarga atau teman yang sudah dinyatakan positif.

**TERKONFIRMASI**

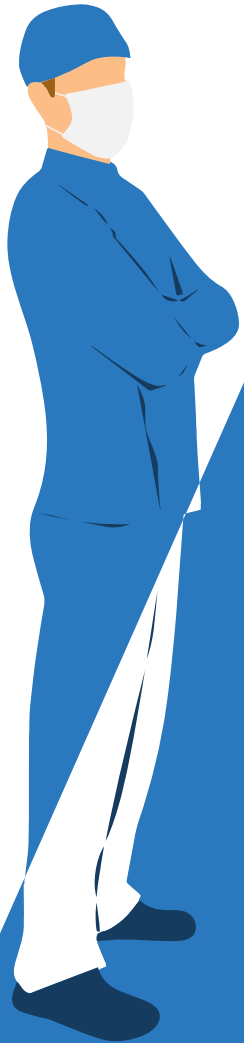
**3**

Seseorang dengan hasil laboratorium positif, baik mengalami atau tanpa tanda dan gejala.

# Test Diagnostik COVID-19



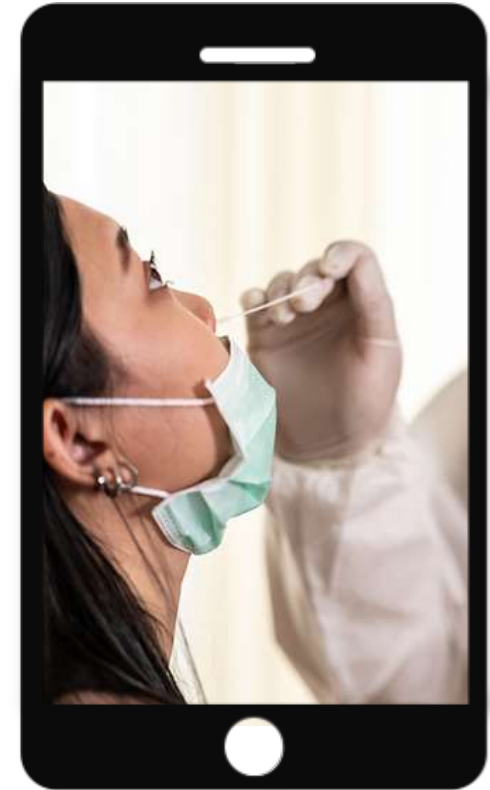
# Rapid Test Antibody



- Darah diambil dari ujung jari atau siku bagian dalam.
- Minimal 7 hari setelah terinfeksi virus.
- Jika hasil reaktif = pernah terinfeksi virus.
- Harga terjangkau.

# Rapid Test Antigen

- 1 Sampel diambil dari lendir di hidung.
- 2 1-5 hari setelah terpapar virus.
- 3 Jika hasil reaktif = virus aktif.
- 4 Terdeteksi selama 1 jam - 1 hari.



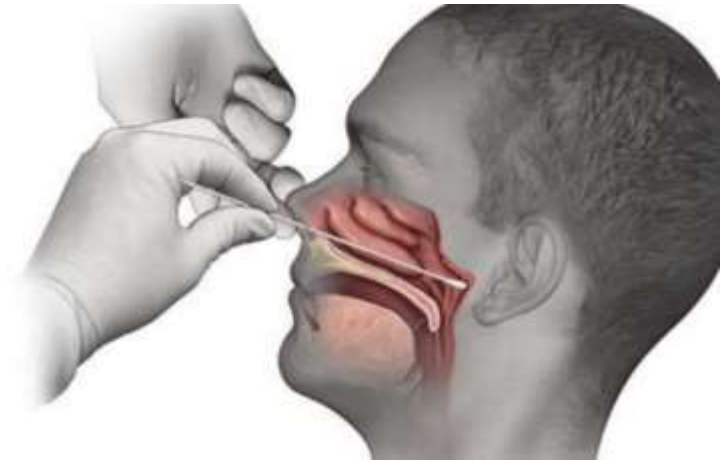


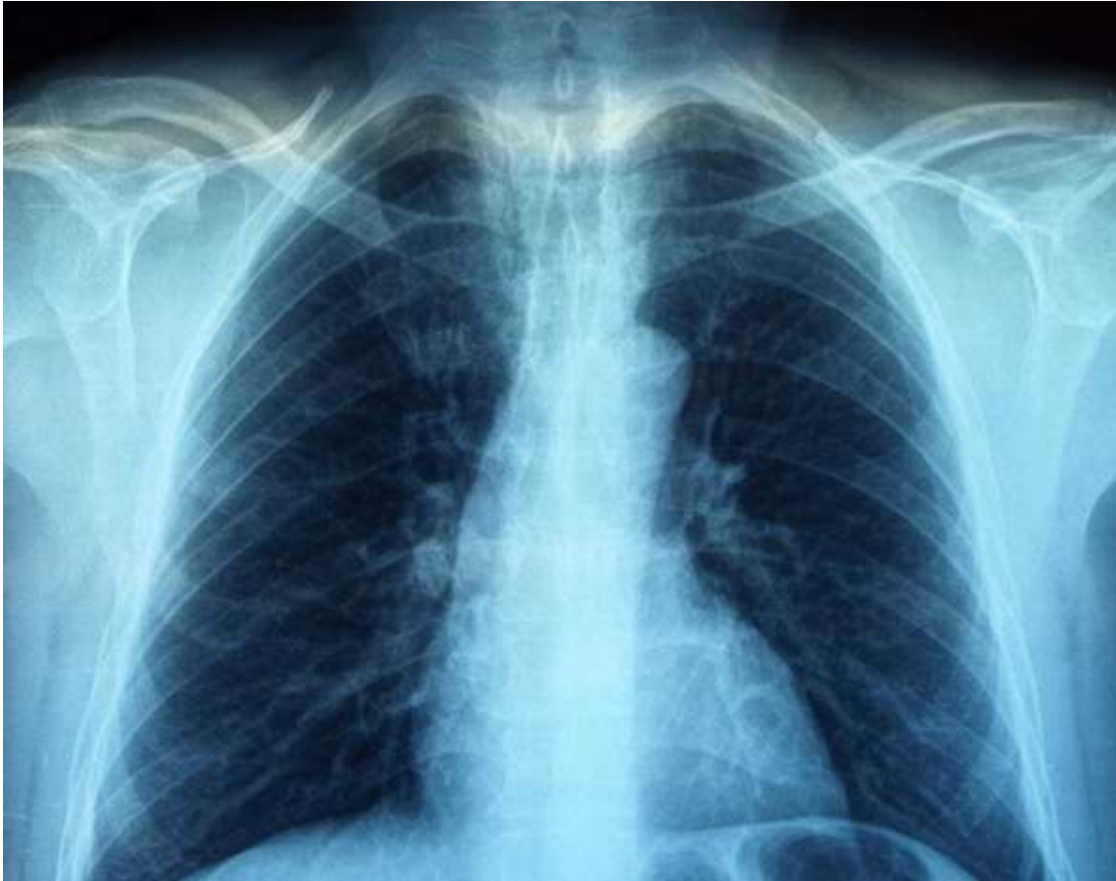
# Swab PCR test (POLIMERASE CHAIN REACTION)

**COVID-19**



- Sampel diambil di hidung dan tenggorokan.
- Hasil positif = infeksi virus aktif.
- Sangat akurat namun harga cukup tinggi.



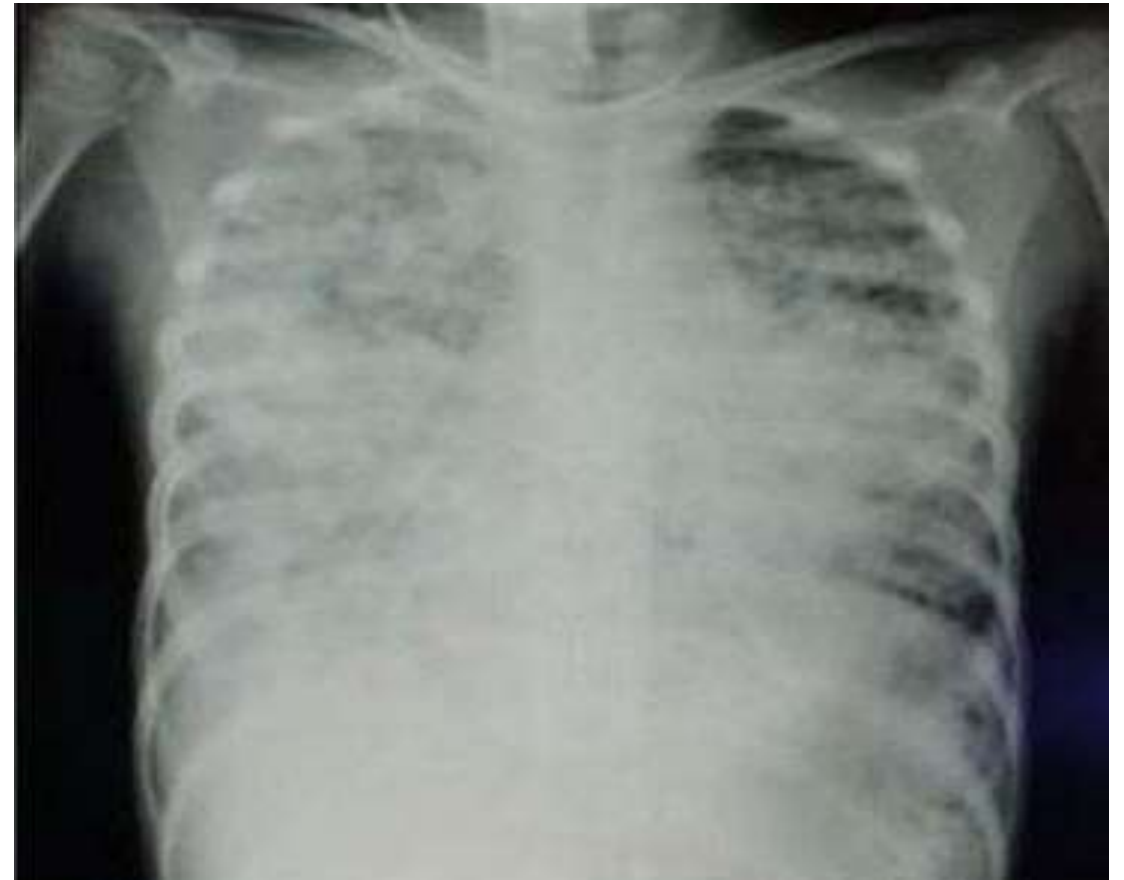


## **RONTGEN PARU NORMAL**

Bersih, tidak ada bercak.

## **RONTGEN PARU COVID-19**

Terdapat bercak di paru-paru.





# PENCEGAHAN COVID-19



Cuci Tangan



Pakai Masker



Segera Mandi

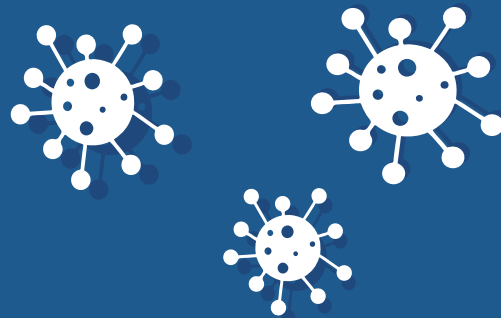


Jaga Jarak



Hindari  
Kerumunan

# APA YANG DILAKUKAN JIKA TERKONFIRMASI COVID-19?



# ISOLASI MANDIRI

Isolasi mandiri atau perawatan secara mandiri di rumah dilakukan terhadap orang yang bergejala ringan dan tanpa kondisi penyerta seperti (penyakit paru, jantung dan ginjal).



# Berapa lama melakukan isolasi mandiri?



The infographic features a dark blue background. On the left, a yellow house icon contains a person wearing a red shirt, black pants, blue shoes, and a pink face mask, with purple virus-like particles around them. To the right, a large pink rounded rectangle displays '14 HARI' in white. Below this, three circular icons are arranged: a blue circle with a white minus sign, a green circle with a white test tube containing purple liquid, and a yellow circle with a red plus sign. At the bottom, a white text box contains the Indonesian phrase 'sampai hasil pemeriksaan sampel di laboratorium diketahui.'

**14 HARI**

sampai hasil pemeriksaan sampel di laboratorium diketahui.

# SIAPA SAJA YANG PERLU MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI?



Memiliki gejala virus Covid-19 (suhu tinggi, batuk persisten, atau kehilangan indera penciuman dan perasa



Tinggal dengan orang yang memiliki gejala atau positif terinfeksi virus Covid-19



Dinyatakan positif terinfeksi virus Covid-19



Memiliki kontak erat dengan orang yang positif terinfeksi virus Covid-19

Saat tiba atau berasal dari daerah yang kasus virus Covid-19 tinggi

# PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



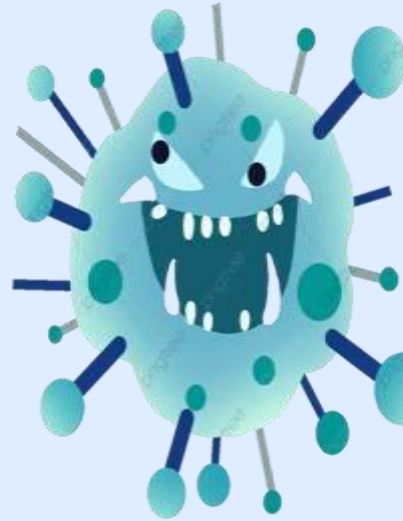
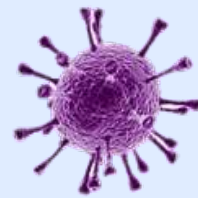
Tempatkan pasien  
didalam ruangan  
tersendiri

Selalu berada di ruang  
terbuka dan berjemur  
di bawah sinar  
matahari setiap pagi  
( $\pm 15-30$  menit)



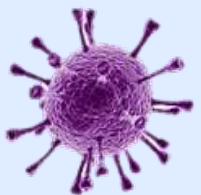
Batasi pergerakan  
dan minimalkan  
berbagi ruangan  
yang sama

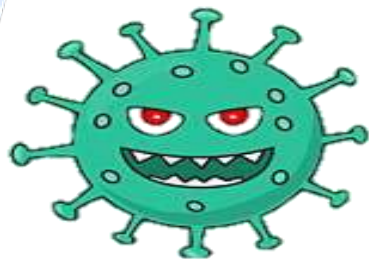




Batasi orang yang merawat

Anggota keluarga tidur di kamar yang berbeda

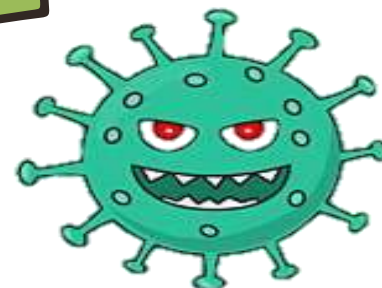


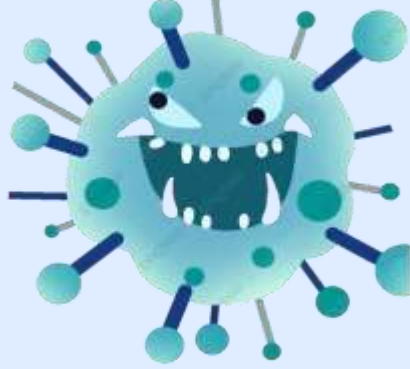


Cuci tangan  
dengan sabun

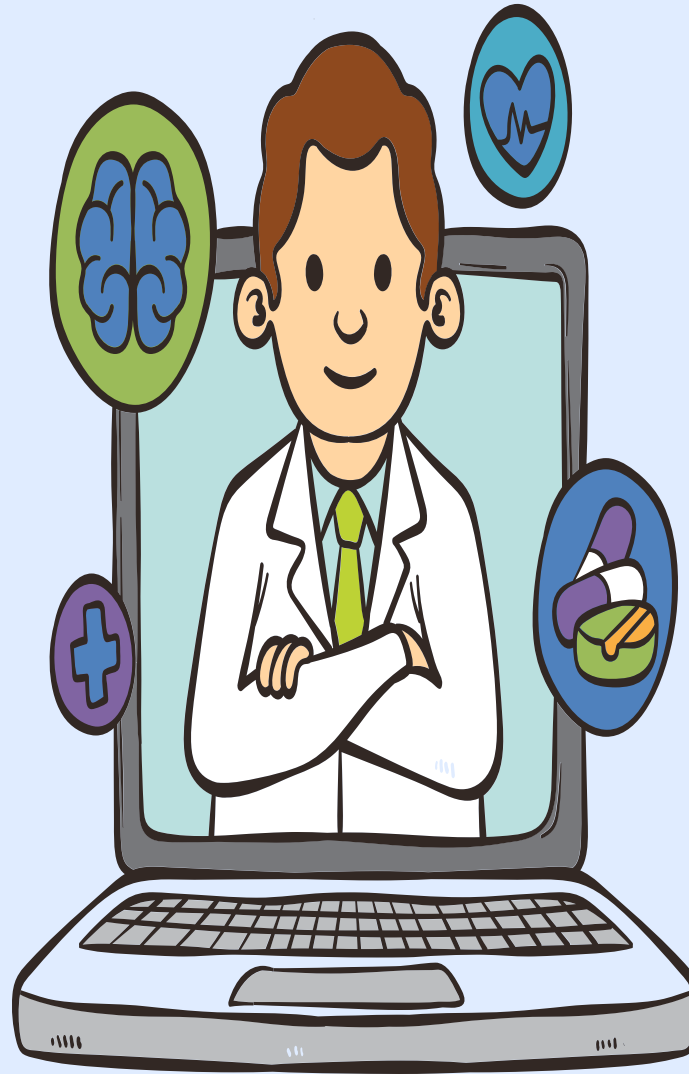


Gunakan handuk  
atau tisu

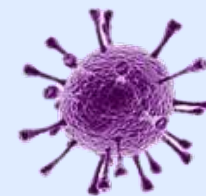




Pasien gunakan  
masker bedah



Gunakan masker &  
sarung tangan saat  
pemberian  
perawatan





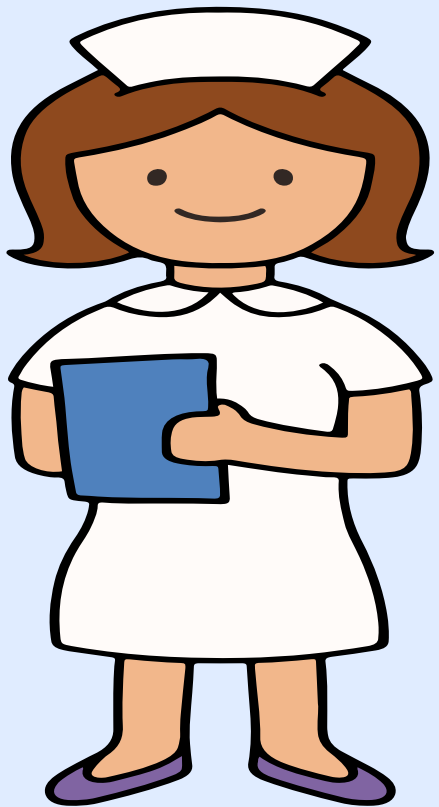


Hindari pemakaian bersama peralatan makan, mandi dan seprai



Jaga kebersihan rumah dengan cairan desinfektan.

Bersihkan permukaan di sekitar pasien termasuk toilet & kamar mandi



Buang sampah sisa perawatan



Cuci pakaian, seprai, handuk, masker kain pasien dengan mesin cuci dengan suhu 60 – 90°C & detergen.

Hindari kontak dengan barang terkontaminasi



Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis seperti batuk dan sulit bernapas



Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin.



Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.





# Terima Kasih

Atas Perhatiannya

**SOAL PRE & POST TEST KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT:  
PENTINGNYA NUTRISI ADEKUAT UNTUK MENINGKATKAN IMUN PADA  
MASA PANDEMIC COVID-19 DAN ISOLASI MANDIRI**

1. Suatu zat yang dibutuhkan oleh tubuh yang mempunyai manfaat dalam pertumbuhan serta pemeliharaan kesehatan adalah
  - a. Nutrisi
  - b. Istirahat yang cukup
  - c. Olahraga
  - d. Berjemur pada pagi hari
2. Jenis-jenis nutrisi terbagi menjadi
  - a. 2
  - b. 3
  - c. 4
  - d. 5
3. Yang termasuk kedalam jenis nutrisi makronutrisi adalah
  - a. Karbohidrat, mineral, protein
  - b. Karbohidrat, vitamin, mineral
  - c. Karbohidrat, protein, lemak
  - d. Karbohidrat, lemak, air
4. Yang termasuk kedalam jenis nutrisi mikronutrisi adalah
  - a. Vitamin, protein, karbohidrat
  - b. Vitamin, air, protein
  - c. Vitamin, mineral, air
  - d. Vitamin, lemak, karbohidrat
5. Jenis makanan untuk meningkatkan imun pada masa pandemic covid-19 yaitu
  - a. Jahe
  - b. Kunyit
  - c. Lengkuas
  - d. Kayu manis
6. Contoh makanan yang mengandung protein adalah
  - a. Nasi
  - b. Jeruk
  - c. Telur
  - d. Pisang
7. Dibawah ini yang tidak termasuk pola makan yang sehat selama pandemic covid-19 adalah
  - a. Makan makanan bergizi seimbang
  - b. Minum air putih setiap hari
  - c. Mengonsumsi vitamin C

- d. Mengonsumsi alcohol
8. Makanan yang harus dibatasi pada masa pandemic covid-19 adalah
- a. Gula atau makanan manis
  - b. Buah-buahan
  - c. Protein
  - d. Sayuran
9. Jenis nutrisi yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh adalah
- a. Karbohidrat
  - b. Protein
  - c. Lemak
  - d. Vitamin
10. Dibawah ini yang termasuk kedalam strategi dalam mengatur makanan pada masa pandemic Covid-19 adalah
- a. Olah makanan sendiri dirumah
  - b. Utamakan makanan *junk food*
  - c. Perbanyak makanan yang mengandung minyak
  - d. Bebas mengonsumsi makanan yang manis
11. Yang bukan tanda dan gejala COVID-19?
- a. Lemas
  - b. Gemetar
  - c. Demam
  - d. Sakit tenggorokan
12. Apakah pemeriksaan diagnostik yang akurat untuk menentukan penyakit COVID-19?
- a. Skin test
  - b. Rapid test antibodi
  - c. Swab PCR test
  - d. Rapid tes antigen
13. Pemeriksaan diagnostik yang memerlukan sampel di area hidung dan tenggorokan adalah...
- a. Rapid test antibody
  - b. Rapid test antigen
  - c. Swab PCR
  - d. Rontgen paru
14. Berapa lama isolasi mandiri yang harus dilakukan jika terkonfirmasi positif covid-19?
- a. 7 hari
  - b. 10 hari
  - c. 14 hari
  - d. 20 hari

15. Siapakah yang perlu melakukan isolasi mandiri di rumah?
  - a. Orang yang dinyatakan positif covid dengan gejala berat
  - b. Orang yang tidak pernah kontak dengan pasien covid-19
  - c. Masyarakat yang tinggal di wilayah zona merah covid-19
  - d. Orang yang dinyatakan positif covid-19 tanpa gejala atau gejala ringan
16. Hal apa yang tidak boleh dilakukan selama isolasi mandiri?
  - a. Membersihkan rumah dengan desinfektan
  - b. Menggunakan alat makan secara bersama
  - c. Menggunakan masker bedah
  - d. Berjemur setiap pagi
17. Kapan pasien covid-19 yang sedang isolasi mandiri perlu dibawa ke fasilitas Kesehatan?
  - a. Jika terdapat sesak nafas dan demam tinggi
  - b. Jika indra penciuman dan perasa berkurang
  - c. Jika pasien kelelahan, nyeri otot dan sendi
  - d. Jika pasien kehilangan nafsu makan
18. Apa yang harus dilakukan oleh keluarga untuk memantau kondisi pasien positif Covid-19 dan memiliki gejala saat isolasi mandiri?
  - a. Menghitung jumlah cairan yang diminum agar tidak dehidrasi
  - b. Mengobservasi gejala klinis seperti batuk dan sulit bernafas
  - c. Mengobservasi keluhan nyeri sendi dan otot
  - d. Memberikan makanan yang bergizi
19. Apa yang harus dilakukan saat melakukan isolasi mandiri di rumah?
  - a. Tidur di kamar yang berbeda
  - b. Lakukan pengukuran suhu setiap hari
  - c. Terapkan perilaku hidup bersih dan sehat
  - d. Semua jawaban benar
20. Hal-hal apa sajakah yang dapat dilakukan untuk mencegah COVID-19?
  - a. Membersihkan rumah tanpa desinfektan
  - b. Menutup mulut dengan tangan saat batuk
  - c. Cuci tangan pakai sabun atau hand sanitizer
  - d. Tidak menjaga jarak saat berbincang dengan tetangga

# NILAI PRE DAN POST TEST PENYULUHAN

NO	NAMA	NILAI PRE TEST	NILAI POST TEST
1	SURYANIH	80	90
2	LIA	75	80
3	MUJIYATI	80	90
4	UMAMI	90	90
5	MARYATI	85	95
6	YULFIANI	70	80
7	ALFI GINA	85	90
8	ITA LESTARI	65	70
9	AYU MUNIROH	75	80
10	ESY RIANI	85	90
11	ISNAWATI	80	90
12	ARMILA	75	80
	TOTAL NILAI	945	1025
	NILAI RATA-RATA	78.8	85.4

**LAPORAN REALISASI KEUANGAN  
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN  
DAN PERAWATAN COVID-19**

<b>No</b>	<b>Uraian</b>	<b>Anggaran</b>	<b>Realisasi</b>
1	Sekretariat	Rp. 150.000,-	Rp. 175.000,-
2	Sie. Acara Hadiah (@ 6 orang x Rp 25.000)	Rp. 150.000,-	Rp. 150.000,-
3	Sie. Konsumsi (@ 4 x 50.000)	Rp. 200.000,-	Rp. 200.000,-
4	Paket kuota internet (16 orang)	Rp. 1.200.000,-	Rp. 900.000,-
5	Jasa profesi (@ 2 x 250.000)	Rp. 500.000,-	Rp. 500.000,-
6	Sie. Humas a. Transportasi b. Biaya tidak terduga	Rp. 100.000,- Rp. 200.000,-	Rp. 125.000,-
<b>Jumlah</b>		<b>Rp. 2.500.000,-</b>	<b>Rp. 2.050.000,-</b>
<b>Saldo</b>			<b>Rp. 450.000,-</b>