



DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL COVID-19 PADA ORANG SEHAT (OS)

Kep MenKes Nomor: HK.01.07/MENKES/413/2020

TIM PENULIS DKJPS COVID-19 : KEPERAWATAN JIWA

Lawan COVID-19

TIM PENULIS DKJPS COVID-19 IPKJI



ISBN 978-623-7685-10-4



								
Prof.Dr. Budi Anna Keliat, S.Kp., M.App.Sc	Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J	Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati., M.Kep., Sp.Kep.J	Dr. M. Fatkhul Mubin, S.Kp.,M.Kep., Sp.Kep.J	Ns. M. Ali Sodikin, M.Kep., Sp.Kep.J	Ns. Tjahjanti Kristaningsih, M.Kep., Sp.Kep.J	Dr. Akemat Prawiro D., S.Kp., M.Kep	Ns. Dayat Trihadi, M.Kep., Sp.Kep.J	dr. Lahargo Kembaren, Sp.KJ
								

EVALUASI

1. MANAJEMEN

- Apakah sudah ada tujuan sdr mengikuti pelatihan ini
- Apakah sudah punya rencana meeting keluarga sdr?

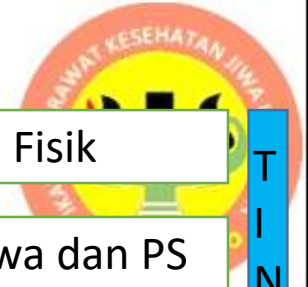
2. KONSEP COVID-19

- Apakah Vaksin Virus Corona sudah ada?
- Apakah Obat COVID-19 sudah ada?

- Apa yang dimaksud dengan
 - Orang sehat (OS)
 - Pelaku Perjalanan (PP)
 - Kontak Erat (KE)
 - Kasus Suspek (KS)
 - Kasus Probable (KP)
 - Kasus Konfirmasi COVID-19 (KKC)
 - Kelompok Rentan
 - Discarded
 - Selesai Isolasi



DKJPS COVID - 19



T
I
N
D
A
K
A
N
B
E
R
K
E
L
A
N
J
U
T
A
N

Pandemi
COVID-19

Orang Sehat
(OS)

Pelaku
Perjalanan (PP)
& Kontak Erat
(KE)

Kasus Suspek
(KS)

Kasus Probable
(KP)

Kasus
Konfirmasi
COVID-19
(KKC)

Tinda
kan

Promosi
Kesehatan

Pencegahan
Masalah
Kesehatan

Upaya

Upaya

Pe ↑ Imunitas Fisik

Pe ↑ Imunitas Keswa dan PS

Pencegahan Penularan

Pencegahan Masalah Keswa dan PS

Pencegahan Penularan

Pencegahan Masalah Keswa dan PS

ASKEP Dx Fisik

ASKEP Dx Keswa dan PS

Pencegahan Penularan dan Masalah
Keswa serta PS

ASKEP Dx Fisik, Keswa dan PS

ASKEP Dx Fisik, Keswa dan PS serta
Dukungan Keluarga

Dukungn Klien, Keluarga, Sosial dan
Layanan Lanjutan Keswa dan PS

Perawatan Jenazah dan Pemakaman,
Dukungan keluarga dan Sosial

Isolasi mandiri di rumah

Isolasi di RS Tipe C & D

Isolasi mandiri di rumah

Dirawat di RS

Dirawat di RS (R. Isolasi & ICU)

Sembuh dan Pulang

Berduka



BAHAN DISKUSI ORANG SEHAT (OS)



- 1. Pengertian OS**
- 2. Kriteria perawatan**
- 3. Tindakan**
 - 3.1. Peningkatan (promosi) Imunitas**
 - Imunitas Fisik
 - Imunitas Jiwa
 - 3.2. Pencegahan Masalah Kesehatan**
 - Penularan COVID-19
 - Masalah Kesehatan Jiwa



1. PENGERTIAN ORANG SEHAT (OS)



INDIVIDU/ORANG/MASYARAKAT YANG

- Tidak mengalami gejala
- Tidak kontak dengan orang positif COVID-19
 - Tidak berada di daerah yang terjangkit
- Tidak baru kembali dari daerah lain atau luar negeri yang terjangkit.



2. KRITERIA PERAWATAN

1. STAY AT HOME

2. WORK FROM HOME

3. STUDY FROM HOME

Lawan COVID-19



3. TINDAKAN: PROMOSI DAN PREVENSI PADA COVID-19

3.1. PROMOSI KESEHATAN UNTUK ATASI “BELUM ADA VAKSIN”

- Peningkatan Imunitas Fisik
- Peningkatan Ketahanan Jiwa

3.2. PREVENSI MASALAH KESEHATAN UNTUK ATASI “BELUM ADA OBAT”

- Pencegahan penularan Virus Corona dan COVID-19
- Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psiko Sosial



3.1. PROMOSI KESEHATAN ORANG SEHAT



3.1.1. PENINGKATAN IMUNITAS FISIK

3.1.2. PENINGKATAN IMUNITAS JIWA

Lawan COVID-19

3.1.1. PENINGKATAN IMUNITAS FISIK ORANG SEHAT

Peningkatan Imunitas Fisik

Makanan bergizi

Minum yang cukup

Olah raga minimal 30 menit sehari

Berjemur di pagi hari

Istirahat yang cukup

Lawan COVID-19

MAKANAN BERGIZI DAN MINUM YANG CUKUP



OLAH RAGA MINIMAL 30 MENIT SEHARI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

TIPS KELOLA STRES

Aktivitas Fisik dan Olahraga teratur

Berolahraga secara teratur tidak hanya sehat bagi fisik, tapi juga bagi psikis. Aktif secara fisik dan rutin menggerakkan tubuh secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf dan meningkatkan sirkulasi darah.

Kelola Stres

Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur membantu menghilangkan hormon stres dan membuat tubuh lebih rileks. Agar hasilnya lebih baik, lakukan olahraga di luar ruangan dan di pagi hari.

PERHIMPUNAN PAKAR GIZI DAN PANGAN INDONESIA 2017

Manfaat Olahraga

- 1 Menjaga Berat Badan Normal
- 2 Menjaga Kesehatan Tulang
- 3 Meningkatkan kinerja otak
- 4 Menjaga Keseimbangan Tubuh
- 5 Mengurangi Risiko Berbagai Penyakit

PERGIZI PANGAN Indonesia

Sekretariat
Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB
Tlp/Fax. (0251) 8628304 | Email: dpp.pergizi@gmail.com

PEG17019
created by Har-Kam

BERJEMUR

7 MANFAAT VITAMIN D

- ✓ Mengurangi inflamasi
- ✓ Mengurangi autoimun
- ✓ Meningkatkan fungsi otak
- ✓ Memperlambat pertumbuhan sel kanker
- ✓ Meningkatkan imunitas
- ✓ Memperbaiki 'mood' dan kualitas tidur
- ✓ Menurunkan resiko penyakit Jantung





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

#ThisIsASign
#Osteoporosis



Agar Mencapai Kepadatan Tulang yang Optimal

Cukup vitamin D dan sinar matahari

Sinar matahari penting untuk pembentukan vitamin D, yang diperlukan untuk pembentukan tulang baru. Di negara yang kurang sinar matahari diperlukan suplemen vitamin D yang cukup.

Sumber vitamin D terdapat pada berbagai jenis ikan laut, minyak ikan, ikan salmon, ikan tuna, susu dan produk olahannya, jamur, hati, serta kuning telur

Vitamin D dalam bentuk non aktif banyak terdapat di bawah kulit.

Berdasarkan hasil penelitian [Menzies Research Institute, Hobart Australia](#)

“ Anak – Anak tidak akan tumbuh optimal atau bahkan terhenti pertumbuhannya jika kurang memperoleh vitamin D. Agar vitamin D cukup, sekurang-kurangnya seorang Anak terpapar matahari selama 8 jam dalam seminggu (Kutub Selatan). ”

→ Untuk Anak atau orang dewasa di Indonesia, cukup terpapar sinar matahari pagi dan sore selama 5 sampai 15 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu. ”

Pengaktifan vitamin D dapat terjadi dengan bantuan sinar matahari. Paparan sinar matahari pagi sejak terbit sampai jam 09.00 dan sore jam 15.00 sampai matahari terbenam selama 10 hingga 15 menit


www.p2ptm.kemkes.go.id

[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)

[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)

[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

3



ISTIRAHAT



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

“Setiap orang membutuhkan **istirahat** agar tubuh dan pikirannya kembali segar”

Saat tertelap otak akan membersihkan racun-racun tidak berguna yang terbentuk ketika kita berpikir seharian.

Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi, sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

ISTIRAHAT YANG CUKUP harus memenuhi syarat KUANTITAS dan KUALITAS yang baik

Kuantitas

- Tidur malam minimal 7 jam setiap hari

Kualitas

- Bangun di pagi hari dengan segar
- Tidak sering terbangun saat tidur
- Dapat tidur dengan mudah, 30 menit setelah berbaring

Image by Freepik

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI



3.1.2. PENINGKATAN KETAHANAN KESEHATAN JIWA & PSIKO SOSIAL ORANG SEHAT (OS)



- 1. FISIK RILEKS**
- 2. EMOSI POSITIF**
- 3. PIKIRAN POSITIF**
- 4. PERILAKU POSITIF**
- 5. RELASI POSITIF**
- 6. SPIRITUAL POSITIF**

Lawan COVID-19

1. FISIK RILEKS

- ❖ **TARIK NAFAS DALAM**
- ❖ **RELAKSASI OTOT PROGRESIF**



LATIHAN TARIK NAFAS DALAM



- 1. Ambil posisi nyaman sambil duduk atau tiduran**
- 2. Tarik nafas dalam dari hidung ditahan sebentar kemudian dikeluarkan dari mulut pelan-pelan**
- 3. Ulangi 4 sampai 5 kali.**
- 4. Evaluasi manfaatnya**
- 5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari**



RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah latihan mengencangkan dan mengendurkan otot sambil nafas dalam dari otot muka sampai kaki:

1. Mata dan dahi

2. Pipi

3. Mulut

4. Leher / tengkuk

5. Bahu

6. Tangan

7. Dada

8. Perut

9. Punggung

10. Bokong

11. Kaki dan telapak kaki



1. LATIHAN MATA DAN DAHI



1. Tarik nafas dalam sambil mengencangkan/
mengerutkan mata dan dahi
2. Tahan sebentar
3. Kendurkan pelan-pelan sampai lemas sambil
mengeluarkan nafas
4. Lakukan empat kali
5. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai
4 kali per hari



2. LATIHAN PIPI

Pipi digembung

1. Tarik nafas dalam, pipi digembungkan
2. Tahan sebentar, tiup pelan-pelan sampai pipi kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Pipi dikempotkan

1. Tarik nafas dalam, pipi dikempotkan
2. Tahan sebentar, tiup pelan-pelan sampai pipi kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



3. LATIHAN RELAKSASI MULUT

Mencucu

1. Tarik nafas dalam dari hidung, tahan sambil mulut mencucu
2. Keluarkan nafas pelan-pelan dari mulut, dan mulut kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

Mulut nyengir

1. Tarik nafas dalam dari hidung, tahan sambil mulut nyengir
2. Keluar nafas pelan-pelan dari mulut, dan mulut kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



4. LATIHAN TENGKUK/LEHER



1. Daggu ditempelkan ke dada
2. Tarik nafas dalam sampai menengadahkan sejauh-jauhnya ke belakang
3. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengembalikan posisi daggu menempel ke dada
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



5. LATIHAN BAHU

1. Tarik nafas dalam sambil mengangkat bahu sampai menyentuh telinga
2. Tahan sebentar lalu keluarkan nafas sambil menurunkan bahu ke posisi semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



6. LATIHAN TANGAN

6.1. Kedua tangan ditekuk ke arah badan

1. Kedua tangan letakkan diletakkan diatas pangkuan
2. Tarik nafas dalam sambil mengepalkan telapak tangan dan menekuk tangan ke arah badan sambil mengencangkannya
3. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan membuka telapak tangan dan meletakkannya diatas pangkuan
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



6. LATIHAN TANGAN

6.2. Kedua tangan diluruskan menjauh dari badan

1. Kedua tangan letakkan diletakkan diatas pangkuan, tarik nafas dalam sambil meluruskan tangan seperti mendorong pintu sambil mengencangkannya
2. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan meletakkannya diatas pangkuan
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



7. LATIHAN OTOT DADA

1. Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sampai dada kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



8. LATIHAN OTOT PERUT



1. Tarik nafas dalam sambil menggembungkan perut
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas sambil mengendurkan perut kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



9. LATIHAN MEREgangKAN OTOT PUNGGUNG



1. Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada dan melengkungkan punggung kebelakang
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas pelan pelan sambil mengendurkan punggung seperti posisi semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



10. LATIHAN OTOT BOKONG



1. Tarik nafas dalam sambil mengencangkan bokong seperti menjepit kertas
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas sambil mengendurkan bokong seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



11. LATIHAN OTOT KAKI

11.1. Telapak kaki mengarah ke badan

1. Luruskan kedua kaki sambil duduk
2. Tarik nafas dalam sambil menarik telapak kaki ke arah badan dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari kaki
3. Tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki, telapak kaki dan tangan
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



11. LATIHAN OTOT KAKI

11.2. Telapak kaki menjauh dari badan

1. Luruskan kedua kaki sambil duduk
2. Tarik nafas dalam sambil meluruskan telapak kaki menjauh dari badan
3. Tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki seperti semula
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari

2. EMOSI POSITIF

Lawan COVID-19

EMOSI: Positif

Positive emotion : Happiness, Excitement, Contentment

Autonomic Nervous System Activation

Better Health Behavior

**Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activation
(Decreased Cortison)**

Improve Adherence to Treatment Regiment

- 1. Endorfin Meningkat**
- 2. Imunitas Meningkat**
- 3. Kepatuhan Terhadap Perawatan Meningkat**

EMOSI : Negatif

Negative : Stress, Anxiety, Depression

Impaired Immune

**Risk Infection,
Delayed Wound Healing**

- 1. IMUNITAS MENURUN**
- 2. RISIKO INFEKSI/PENULARAN MENINGKAT**
- 3. PENYEMBUHAN TERHAMBAT**



EMOSI POSITIF



Gembira/senang dapat dicapai dengan cara:

1. Lakukan **kegiatan dan hobby** yang disukai, baik sendiri maupun didalam keluarga misalnya **main musik, bernyanyi, menari, bercakap - cakap** hal hal yang menyenangkan/ **lucu** dll.
2. **Komunikasi** dengan sanak keluarga dan teman dipertahankan tentang hal – hal yang **menyenangkan** melalui **media daring**.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA GERMAS

HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT

Emosi positif dan kualitas kesehatan yang baik sebenarnya saling terkait. Ini karena tubuh dan pikiran saling terhubung. Perasaan positif terhadap hidup memberi efek kesehatan yang lebih baik.



Meredakan Respon Stres
Rasa Gembira menekan energi negatif sehingga meningkatkan energi positif dalam membantu mengurangi gejala stres

Mengurangi Rasa Sakit
Tertawa mampu menekan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk melawan rasa sakit

Daya Tahan Tubuh Meningkat
Selalu berfikir positif menekan pikiran yang bersifat negatif sehingga pertahanan tubuh tidak lemah, maka tertawalah

Menstimulasi Organ Tubuh
Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita

Suasana Hati yang Baik
Kunci keberhasilan hidup diawali dengan senyum yang tulus dari dalam hati

www.promkes.kemkes.go.id

[promkes.kemkes.go.id](https://www.promkes.kemkes.go.id) Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat [ditpromkes](https://twitter.com/ditpromkes) [dit.promkes](https://www.instagram.com/dit.promkes)

3. PIKIRAN POSITIF

Lawan COVID-19

PROSES PENYIMPANGAN BERPIKIR

Yang menciptakan respons emosional anda bukanlah peristiwa yang negatif, tetapi persepsi dan pikiran anda tentang peristiwa

Peristiwa external
(di luar kontrol anda)

Tindakan
orang lain

Peristiwa internal
(dalam kontrol anda)

Pikiran anda:
"Itu tidak adil!"
"Persetan!"
"Saya tidak terima"

Perilaku:
Anda mengusir orang itu,
meninggalkan dengan dingin,
merencanakan balas dendam

Emosi:
Marah, frustrasi, takut,
merasa bersalah

PIKIRAN POSITIF

Pikiran Membuat
Arsip Memori dalam Akal



- ☐ Positif pada diri sendiri (*Self-talk positive*)
- ☐ Positif pada keluarga
- ☐ Positif pada orang lain
- ☐ Hindari pikiran negatif dan berita hoax



LATIHAN PIKIRAN POSITIF

- Teknik Fokus Pada Lima Jari
- Stop Berpikir
(10 ribu kali berpikir sehari)
- Berpikir Positif= afirmasi

9



1. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI



Fokuskan pandangan dan pikiran ke lima jari sambil mengingat dan membayangkan:

1. Tubuh yang segar
2. Orang-orang yang memperhatikan dan peduli
3. Pujian/ penghargaan/ keberhasilan yang pernah dirasakan
4. Tempat indah yang pernah dikunjungi



1.1. Latihan Berfokus pada lima jari: Pertemukan ibu jari dan telunjuk



- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- **Pertemukan ibu jari dengan telunjuk**
- Bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda, atau pulang kerja kemudian mandi dan terasa segar sekali

Lawan COVID-19



1.2. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI: Pertemuan Ibu Jari dan jari tengah



- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- Pertemuan **ibu jari dengan jari tengah**
- Bayangkan semua orang yang memperhatikan saudara dan peduli pada saudara, mereka sangat baik sekali

Lawan COVID-19



1.3. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI: Pertemukan Ibu jari dan jari manis



- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- Pertemukan **ibu jari dan jari manis**
- Bayangkan pujian yang saudara dapatkan dari pasangan, keluarga atau teman, atau prestasi yang pernah saudara dapatkan lulus sekolah, dapat kerja dll, bayangkan betapa senangnya saudara saat itu

Lawan COVID-19



1.4. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI: Pertemuan Ibu jari dan kelingking



- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- Pertemuan **ibu jari dengan kelingking**
- Bayangkan tempat-tempat indah yang pernah saudara kunjungi, ladang saudara yang menguning siap dipanen, pantai, dll
- Tarik nafas dalam dan buka mata. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari

2. LATIHAN BERFIKIR POSITIF

- Latihan berfikir positif berguna untuk meningkatkan endorfin sehingga imunitas meningkat.
- Pikirkan pengalaman yang positif tentang diri sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat
- Dituliskan, kemudian dilakukan afirmasi yaitu mengucapkan pada diri sendiri sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan.
- Susun rencana dan tujuan yang positif dan mungkin dicapai dan ucapkan secara rutin (afirmasi)



3. LATIHAN MENGHENTIKAN PIKIRAN

- Catat pikiran negatif atau pikiran yang mengganggu
- Pilih satu pikiran yang sangat mengganggu
- Tarik nafas dalam, tutup mata dan kosongkan pikiran Sampai rilex)
- Pikirkan pikiran yang negatif/mengganggu sampai hitungan 3, 5, atau 7
- Katakan "STOP" pada hitungan 3, 5, atau 7
- Tarik nafas dalam dan buka mata
- Evaluasi pikiran yang muncul: seyogyanya muncul pikiran positif
- Lakukan 3 sampai 3 kali
- Latihan 3 kali sehari dan jika muncul pikiran negatif/mengganggu



4. PERILAKU POSITIF

Lawan COVID-19



PERILAKU POSITIF



- Perilaku positif pada diri sendiri
- Perilaku positif bagi keluarga
- Perilaku positif bagi orang lain
- Perilaku positif bagi lingkungan

BE RESPONSIBLE
BE RESPECTFUL
BE YOUR BEST



5. RELASI POSITIF

Lawan COVID-19

RELASI POSITIF

- Memberi salam (*greeting*)
- Memberi pujian (*appreciation*)
- Memberi harapan (*hope*)
- Saling tolong menolong (*helping*)
- Berbagi hal yang positif (*sharing*)
- Menghindari diskusi hal – hal negatif (*no gossip*)



MENYAPA POSITIF

- **SALAM (*Greeting*)** : Selamat pagi Endang
- **MEMBERI PUJIAN (*Appreciation*)** : Endang tampak sehat sekali
- **MEMBERI HARAPAN (*Hope*)** : Saya yakin Endang akan sehat terus



MENGIRIM HAL POSITIF



- **Bagikan Pengalaman Menyenangkan**
- **Bagikan Cerita Yang Lucu Membuat Tertawa**
- **Berbagi Nyanyian Tarian Yang Membuat Gembira**

Lawan COVID-19



6. SPIRITUAL POSITIF

Lawan COVID-19

SPIRITUAL POSITIF

1. Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga
2. Berdoa untuk masyarakat
3. Berdoa untuk tenaga kesehatan
4. Berdoa untuk pemerintah .



di **rumah bersama anggota keluarga**
dan **berjamaah** secara **daring**.



Mengikuti **HIMBAUAN PEMERINTAH** terkait
pelaksanaan ibadah selama pandemic
COVID-19





3.2. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN

3.2.1. PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 SECARA FISIK

3.2.2. PENCEGAHAN MASALAH KES. JIWA DAN PSIKOSOSIAL TERKAIT COVID-19

Lawan COVID-19



3.2.1. PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 SECARA FISIK



Pencegahan
Penularan
COVID-19



DROPLET

Jarak Sosial (*Social Distancing*) → 2 meter

Jarak Fisik (*Physical Distancing*) → 2 meter

Cuci Tangan

Menggunakan Masker Setiap Saat

Tinggal di rumah saja (*stay at home*)

Membersihkan *Handphone* dengan Sabun

Etika Bersin dan Batuk



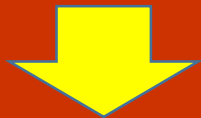
JARAK SOSIAL (*SOCIAL DISTANCING*)



Jarak sosial adalah

1. Jarak interaksi sosial minimal 2 meter
2. Tidak salaman
3. Tidak berpelukan sehingga penularan virus dapat dicegah.

Jarak sosial sepertinya membuat interaksi jadi jauh dan terasa sepi dan terisolasi



dapat diatasi dengan interaksi sosial melalui media sosial yang tidak akan ada percikan ludah.

APA SAJA BENTUK SOCIAL DISTANCING?

Individu :



Menghindari pusat keramaian
(Mall, Supermarket, Acara yang
dihadiri banyak orang,
Ruang Publik, Tempat Wisata)



Menjaga jarak dengan orang lain
(minimal 2 meter)



Hindari bersentuhan dengan
orang lain secara langsung



Melakukan aktivitas
(seperti bekerja, belajar & ibadah)
dari rumah

Pemerintah :



Menutup tempat
pariwisata



Penangguhan
acara besar



Membuat peraturan
agar siswa belajar
dari rumah

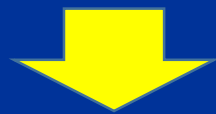


JARAK FISIK (***PHYSICAL DISTANCING***)

Jarak fisik adalah jarak antar orang dimanapun berada minimal 2 meter



walaupun tidak berinteraksi dengan orang lain jarak harus dijaga dan tidak bersentuhan.



Tidak ada jaminan baju dan tubuh orang lain tidak mengandung virus corona, sehingga jarak fisik dapat mencegah penularan.





CUCI TANGAN



Aturan cuci tangan

1. Pakai sabun pada air yang mengalir atau
2. Menggunakan *hands sanitizer* sebelum dan sesudah memegang benda.

Tangan yang memegang benda apa saja mungkin sudah ada virus corona, sehingga cuci tangan pakai sabun dapat menghancurkan kulit luar virus dan tangan bebas dari virus.

Hindari menyentuh mulut, hidung dan mata karena tangan merupakan cara penularan yang paling berbahaya.

Setiap saat mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.

LAKUKAN 5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN YANG BENAR

20
DETIK



1. BASAHI TANGAN
SELURUHNYA
DENGAN AIR
BERSIH MENGALIR



2. GOSOK SABUN
KE TELAPAK,
PUNGUNG TANGAN
DAN SELA JARI-JARI



3. BERSIHKAN
BAGIAN BAWAH
KUKU-KUKU



4. BILAS TANGAN
DENGAN AIR
BERSIH MENGALIR



5. KERINGKAN TANGAN
DENGAN HANDUK/
TISSU ATAU KERINGKAN
DENGAN UDARA/
DIANGINKAN



CTPS

Cuci Tangan Pakai Sabun





MASKER KAIN



Aturan penggunaan masker kain: 75% mengurangi risiko

1. Setiap orang wajib menggunakan masker khususnya pada saat keluar rumah untuk mencegah percikan ludah dari orang lain

2. Diganti setiap 4 jam.



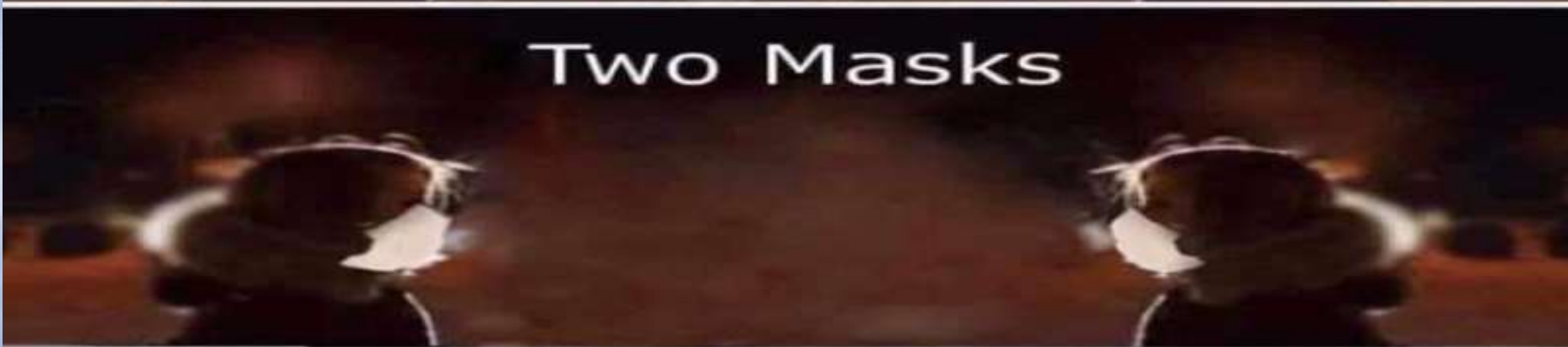
No Masks



One Mask



Two Masks



NOW DO YOU GET IT?

JANGAN AMBIL RISIKO

**PEMBAWA VIRUS
KORONA (COVID-19)**

ORANG SEHAT



TINGKAT PENULARAN
100%



TINGKAT PENULARAN
70%



TINGKAT PENULARAN
5%



TINGKAT PENULARAN
1,5%



topcareer.id
YOUR GOLDEN CAREER COMPASS



TINGGAL DI RUMAH SAJA (*STAY AT HOME*)



- Tinggal di rumah saja (*stay at home*)
 - Bekerja dari rumah
 - Belajar dari rumah
 - Beribadah dari rumah
 - Semua aktifitas dilakukan di rumah.
 - Hindari pertemuan-pertemuan: pesta ulang tahun, pesta perkawinan, ibadah berjamaah, dan kerumunan orang banyak
- Pada situasi yang terpaksa harus keluar rumah
 - saat pulang ke rumah upayakan meninggalkan sepatu diluar rumah
 - segera mandi dan ganti baju dan langsung dicuci menggunakan sabun.

Tips agar tetap aktif di rumah selama wabah **#COVID19**

- 1** Rajin mengecek posisi duduk Anda saat bekerja dari rumah
- 2** Beranjak dari duduk, lalu bekerja, menggunakan hp, atau menonton TV sambil berdiri

Bekerja dari rumah itu cukup menantang. Aku harus sering berdiri dan meregangkan otot...





MEMBERSIHKAN *HANDPHONE* DENGAN SABUN



- *Handphone* merupakan sumber penularan COVID-19 10 kali lebih besar.
- Membersihkan *handphone* dengan menggunakan sabun bukan alkohol.
- Langkah membersihkan *handphone*
 1. Cuci tangan menggunakan sabun
 2. Ambil kain *micro fiber*/ kain lembut, basahi ujung kain dengan air sabun
 3. Usapkan kain micro yang telah dibasahi ke layar *handphone* dengan gerakan satu arah.
 4. Bersihkan seluruh permukaan *handphone* secara merata.
 5. Keringkan *handphone* dengan menggunakan kain *micro fiber*/ kain lembut yang kering. Untuk mengeringkan bagian yang berlubang gunakan *cotton bath*.





ETIKA BERSIN DAN BATUK

PERTAMA

Jika memiliki gejala batuk bersin, pakailah masker medis. Gunakan masker dengan tepat, tidak membuka tutup masker dan tidak menyentuh permukaan masker. Bila tanpa sengaja menyentuh segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol

KEDUA

Jika tidak memiliki masker, saat batuk dan bersin gunakan tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol

KETIGA

Jika tidak ada tisu, saat batuk dan bersin tutupi dengan lengan atas bagian dalam



3.2.2. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO SOSIAL



- 3.2.2.1. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO-SOSIAL PADA **INDIVIDU**
- 3.2.2.2. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO-SOSIAL PADA **KELUARGA**
- 3.2.2.3. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO-SOSIAL PADA **MASYARAKAT**

3.2.2.1. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL PADA: INDIVIDU

Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial **pada Individu**



Sikap Reaktif → reaksi yang cepat, tegang, agresif → kecemasan, kepanikan contoh memborong bahan makanan, masker, *hands-sanitizer*, vitamin dll



Sikap Responsif → sikap tenang, terukur, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan memberikan respons yang tepat dan wajar : *Breathe, Assess, Action, Reflect (BAAR)*



MENCEGAH MASALAH KES JiWA INDIVIDU: SIKAP RESPONSIF: BAAR



- **Breathe**: Ambil waktu tarik nafas dalam, duduk tenang untuk berpikir apa yang akan dilakukan, yang bermanfaat dan tidak berlebihan
- **Assess**: memastikan informasi yang didapat valid dan dari sumber terpercaya. Hindari informasi yang salah, apabila akan berbagi informasi saring dan cek kebenarannya.
- **Action**: Lakukan tindakan yang sesuai dengan anjuran resmi dari yang berwenang, tetap melakukan penilaian risikonya dan tetap tenang.
- **Reflect**: Merefleksikan dan mengevaluasi apa yang sudah dilakukan, menilai situasi terkini dan mempersiapkan respons berikutnya yang akan diambil.



3.2.2.2. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL PADA : KELUARGA



Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada keluarga



MEETING KELUARGA 5M+5B

Mengetahui Masalah

Mengambil keputusan

Merawat anggota keluarga

Menciptakan suasana keluarga yang kondusif

Menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan



PENCEGAHAN MASALAH KESWA PADA KELUARGA: MEETING KELUARGA: 5M 5B



- **Mengetahui masalah:** setiap anggota keluarga dapat mengutarakan pemahaman dan permasalahan yang dirasakan terkait COVID-19.
- **Mengambil keputusan:** keluarga mengambil keputusan dalam mengatasi masalah berdasarkan masukan dari anggota keluarga yang lain dan informasi resmi dari pemerintah.
- **Merawat anggota keluarga:** melakukan kegiatan sehari – hari dalam keluarga yang menguatkan ikatan emosional dan keluarga semakin harmonis. Keluarga dapat merencanakan kegiatan **5 B (lima kegiatan bersama): belajar, beribadah, bermain, bercakap – cakap, dan berkreasi bersama.**
- **Menciptakan suasana keluarga yang kondusif:** saling menghormati, menghargai dan memberi harapan satu dengan yang lain sehingga ikatan emosi dan tali kasih semakin baik.
- **Menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan** yang tersedia: Puskesmas, Dokter keluarga, praktik perawat jiwa, Klinik, Rumah sakit dan berbagai informasi kesehatan dari pemerintah



MENGURANGI STRESSOR: BAHWA BERITA TENTANG COVID-19 AKAN MENAMBAH KEKHAWATIRAN

Mengurangi Membuka Media Sosial tentang COVID-19

Mendapat Informasi yang benar tentang COVID-19

Menghindari Orang yang selalu Negatif ttg COVID-19

Lawan COVID-19



PENATAAN RUANGAN DALAM RUMAH



PENATAAN RUANG DALAM RUMAH

RUANG IBADAH

RUANG BEKERJA

RUANG BELAJAR

RUANG MAIN

RUANG MAKAN

RUANG PRAKTIK
MANDIRI



3.2.2.3. PENCEHAGAN MASALAH KESEHATAN JIWA-PSIKO-SOSIAL: MASYARAKAT



BERMANFAAT BAGI ORANG LAIN

- **JATENG: “JOGO TONGGO”**
- **KARO: “SISAMPAT-SAMPATEN/ARON/ADAT”**

INDONESIA: “GOTONG ROYONG”



STRATEGI PELAKSANAAN (SP) MEETING KELUARGA

Lawan COVID-19



STRATEGI PELAKSANAAN Meeting Keluarga Sendiri: Edukasi OS



1. ORIENTASI

1.1 Salam

1.2 Evaluasi

1.3 Validasi

1.4 Kontrak

1.4.1 Tindakan dan Tujuan

1.4.2 Waktu

1.4.3 Tempat: Via online

2. KERJA

2.1 Pengkajian

2.2 Tindakan Keperawatan

3. TERMINASI

3.1 Evaluasi Subjektif

3.2 Evaluasi Objektif

3.3 RTL : Klien dan Keluarga

3.4 RTL: Relawan

3.5 Salam



1. ORIENTASI

- 1.1 Salam** : Selamat malam semua, salam sehat
- 1.2 Evaluasi** : Apa khabar hari ini? Semoga sehat selalu
- 1.3 Validasi** : Bagaimana dengan COVID-19? Aman kan ya?
- 1.4 Kontrak**
 - 1.4.1 Tindakan dan Tujuan** : Mama baru saja ikut pelatihan relawan melatih perilaku baru agar tidak tertular COVID-19
 - 1.4.2 Waktu** : Kira - kira 30 menit ya kita meeting keluarga
 - 1.4.3 Tempat** : Ayo kita duduk di meja makan



2. KERJA

2.1. Penjelasan DKJPS-COVID-19:

- Saya baru saja ikut training menjadi relawan, saya mau berbagi, bagus lho
- Ada 4 kelompok perilaku yang perlu kita latih

2.2. 5M: Apa masalah yang dirasakan sejak COVID-19? (M1). Bagaimana kalau kita diskusikan dan putuskan cagar kita tidak tertular (M2)

2.3. Penjelasan daftar keluarga , skrining dan edukasi orang sehat (M3, 4 dan 5)

- Pertama isi dulu daftar keluarga ya: kita isi ya: semua anggota keluarga yang tinggal serumah
- Kedua isi skrining supaya kita tau masalah kesehatan kita terkait COVID-19 dan masalah kesehatan jiwa baik stres maupun cemas yang kita rasakan . Ini yang mengisi yang usia >15 tahun. Ayo kita isi
- Ketiga saya kirim flyer ya , isinya ada 4 kelompok perilaku baru agar kita tidak tertular COVID-19: 1) Peningkatan imunitas fisik ada 5; 2) Peningkatan imunitas jiwa-psiko-sosial ada 6; 3) Pencegahan penularan COVID-19 ada 6 juga; 4) Pencegahan masalah kesehatan jiwa ada 3: individu, keluarga dan masyarakat



3. TERMINASI

3.1 Evaluasi Subjektif : Bagaimana perasaannya setelah kita bercakap-cakap

3.2 Evaluasi : Apa saja tadi yang kita diskusikan? Iya : daftar keluarga, skrining dan ada 4 kelompok perilaku baru agar tidak tertular COVID-19

3.3 RTL kel binaan : Bagaimana kalau kita meeting setiap malam agar kita cek apakah kita sudah melakukan perilaku baru tersebut. sampaikan pada semua anggota keluarga

3.4 RTL relawan : Baiklah besok malam kita meeting keluarga lagi ya

3.5. Salam : Selamat malam, salam sehat selalu



STRATEGI PELAKSANAAN Edukasi Keluarga Binaan: Orang Sehat



1. ORIENTASI

1.1 Salam

1.2 Evaluasi

1.3 Validasi

1.4 Kontrak

1.4.1 Tindakan dan Tujuan

1.4.2 Waktu

1.4.3 Tempat: Via online

2. KERJA

2.1 Pengkajian

2.2 Tindakan Keperawatan

3. TERMINASI

3.1 Evaluasi Subjektif

3.2 Evaluasi Objektif

3.3 RTL : Klien dan Keluarga

3.4 RTL: Relawan

3.5 Salam



1. ORIENTASI

- 1.1 Salam** : Selamat pagi Bu Heni, Saya bu Budi, dosennya bu Heni
- 1.2 Evaluasi** : Apa khabar? Semoga sehat selalu
- 1.3 Validasi** : Bagaimana dengan COVID-19? Aman kan ya?
- 1.4 Kontrak**
 - 1.4.1 Tindakan dan Tujuan** : Saya ingin menyampaikan perilaku baru agar tidak tertular COVID-19
 - 1.4.2 Waktu** : Kira - kira ada waktu ya? Hanya 30 menit kock
 - 1.4.3 Tempat** : Maaf Via online ya



2. KERJA

2.1. Penjelasan DKJPS-COVID-19:

- Saya baru saja ikut training menjadi relawan, saya mau berbagi, bagus lho
- Ada 4 kelompok perilaku yang perlu kita latih

2.2. Penjelasan daftar keluarga , skrining dan edukasi orang sehat

- Pertama isi dulu daftar keluarga ya: ini saya kirim. Isi semua anggota keluarga yang tinggal serumah
- Kedua isi skrining supaya kita tau masalah kesehatan kita terkait COVID-19 dan masalah kesehatan jiwa baik stres maupun cemas yang kita rasakan . Ini yang mengisi yang usia >15 tahun
- Ketiga saya kirim flyer ya , isinya ada 4 kelompok perilaku baru agar kita tidak tertular COVID-19: 1) Peningkatan imunitas fisik ada 5; 2) Peningkatan imunitas jiwa-psiko-sosial ada 6; 3) Pencegahan penularan COVID-19 ada 6 juga; 4) Pencegahan masalah kesehatan jiwa ada 3: individu, keluarga dan masyarakat



3. TERMINASI

3.1 Evaluasi Subjektif : Bagaimana perasaannya setelah kita bercakap-cakap

3.2 Evaluasi : Apa saja tadi yang kita diskusikan? Iya : daftar keluarga, skrining dan ada 4 kelompok perilaku baru agar tidak tertular COVID-19

3.3 RTL kel binaan : Jangan lupa lakukan meeting keluarga dan sampaikan pada semua anggota keluarga

3.4 RTL relawan : dua hari lagi saya kontak lagi ya dan kita diskusi lagi

3.5. Salam : Selamat sore, salam sehat selalu



**Emosi Positif, Pikiran Positif, Perilaku Positif,
Relasi Positif dan Spiritual Positif**

Salam Sehat Jiwa

Lawan COVID-19