

Panduan bagi Keluarga dan Masyarakat

# PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI ANAK DAN REMAJA DENGAN COVID-19





614.58  
Ind  
P

**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Panduan bagi Keluarga dan Masyarakat Pencegahan dan Isolasi Mandiri Anak dan Remaja dengan COVID-19.— Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2021

ISBN 978-623-301-259-1

1. Judul I. CORONAVIRUS
- II. PREVENTIVE HEALTH SERVICES
- III. HEALTH PERSONNEL
- IV. ADOLESCENT HEALTH SERVICES
- V. CHILD HEALTH SERVICES
- VI. PANDEMIC

ISBN 978-623-301-259-1





# SAMBUTAN DIREKTUR KESEHATAN KELUARGA

Anak merupakan kelompok rentan yang dapat terinfeksi COVID-19. Banyak dari mereka yang tidak menunjukkan gejala atau bergejala ringan seperti demam, kelelahan, dan batuk. Anak yang terkonfirmasi positif COVID-19 harus menjalani isolasi mandiri di rumah untuk mencegah penularan virusnya. Panduan Menghadapi Pandemi COVID-19 Bagi Orang Tua ini disusun untuk menjawab kebutuhan orang tua bagaimana merawat anak yang positif COVID-19 dan tips jika harus menjalani isolasi mandiri. Panduan ini juga dilengkapi dengan jawaban berbagai pertanyaan masyarakat yang perlu diketahui terkait COVID-19 pada anak.



Puji syukur kami ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga panduan dapat diselesaikan pada tanggal 24 Agustus 2021. Terima kasih kami ucapkan kepada PP IDAI, UNICEF, WHO yang bekerjasama dalam penyusunan panduan ini.

Kami berharap Dinas Kesehatan Provinsi, Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota, Puskesmas, FKTP, FKTL, dan semua pihak terkait dapat meningkatkan sosialisasi sampai ke tingkat masyarakat.

Jakarta, September 2021

Direktur Kesehatan Keluarga,



dr. Erna Mulati, MSc., CMFM

## PENGARAH:

Dr. Erna Mulati M.Sc., CMFM (Direktur Kesehatan Keluarga)

## PENYUSUN:

### Direktorat Kesehatan Keluarga

Dr. Ni Made Diah PLD, MKM  
Drg. Wara Pertiwi Osing, MA  
Dr. Laila Mahmudah, MPH  
Dr. Weni Muniarti, MPH  
Dwi Octa Amalia, SKM  
Henny Fatmawati, SKM  
Dr. Alan Fahlevi  
Dr. Widyawati  
Maya Raiyan SPsi, MPsi  
RR Weni Kusumaningrum, SKM, MKM  
Dr. Farsely Mranani, MKM  
Hana Shafiyah Zulaidah, SKM  
Dr. Amirul Khoiriyah Tejawati

### Ikatan Dokter Anak Indonesia

Prof. DR. Dr. Aman B. Pulungan, Sp.A(K), FAAP, FRCPI (Hon.)  
DR. Dr. Antonius H. Pudjiadi, Sp.A(K)  
Dr. Hikari A. Sjakti, Sp.A(K)  
Dr. Yogi Prawira, Sp.A(K)  
Dr. Nina Dwi Putri, Sp.A(K), M.Sc(TropPaed)  
DR. Dr. Nastiti Kaswandani, Sp.A(K)  
DR. Dr. Anggraini Alam, Sp.A(K)  
Dr. Kurniawan Taufiq Kadafi, M. Biomed, Sp.A(K)  
Dr. Piprim B. Yanuarso, Sp.A(K)  
Dr. Catharine Mayung Sambo, Sp.A(K)  
Dr. Rosalina Dewi Roeslani, Sp.A(K)  
DR. Dr. Bernie Endyarni Medise, Sp.A(K), MPH  
Dr. Rodman Tarigan Girsang, Sp.A(K), M.Kes  
Dr. Fitria Nur Anisa  
Dr. Saskia Octariza  
Dr. Shindy Claudya Aprianti  
Dr. Hana Anindya Indana  
Helena Arnetta Puteri

### UNICEF

Dr. Martha Gercelina Silaen, MPH  
Dr. Maria Endang Sumiwi, MPH

### WHO

Dr. Alfrida Agustina Camelia Silitonga, MSc  
Dr. Maria Regina Christian  
Dr. Mushtofa Kamal, MSc

### Editor

Dr. Ni Made Diah PLD., MKM  
Dr. Nina Dwi Putri, Sp.A(K), M.Sc(TropPaed)  
Dr. Maria Endang Sumiwi, MPH



# DAFTAR ISI

Sambutan Direktur Kesehatan Keluarga	i
Daftar Penyusun	ii
Daftar Isi	iii
Catatan	iv
<b>PENCEGAHAN COVID-19</b>	<b>1</b>
Jangan Kendor Menerapkan Protokol Kesehatan	2
Pemberian Vaksin Covid-19	3
Bagaimana Cara Mengasuh Bayi Jika Ibu Kontak Erat/ Terkonfirmasi COVID-19	4
<b>ISOLASI MANDIRI ANAK DAN REMAJA DENGAN COVID-19</b>	<b>5</b>
Apa Itu Kontak Erat ?	6
Yang Harus Dilakukan Jika Anak Saya Kontak Erat Dengan Penderita Covid-19	8
Kapan Harus Melakukan Isolasi Mandiri?	9
Apa Yang Harus Disiapkan Untuk Isolasi Mandiri?	10
Konsultasi Saat Isolasi Mandiri	14
Peran Pengasuh Saat Anak Isolasi Mandiri	15
1. Pemantauan	15
2. Obat-Obatan	17
3. Aktivitas/ Rutinitas	19
4. Pencegahan Infeksi	20
Perhatikan Kesehatan Mental Anak Anda	22
Pasca Isolasi Mandiri	24
<b>FAQ</b>	<b>26</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>30</b>
Cara Menghitung Napas Yang Benar	30
Cara Menggunakan Oximeter	31
Cara Mengukur Suhu Tubuh	31







# PENCEGAHAN COVID-19

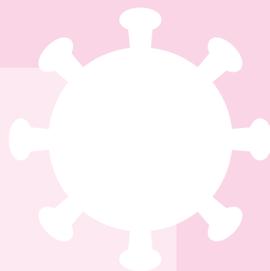


# JANGAN KENDOR MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN

- Menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*, menjaga jarak, menghindari keluar rumah apalagi tempat keramaian
- Anggota keluarga yang keluar rumah, segera mandi, cuci rambut, ganti baju ketika sampai rumah
- Orang yang bukan pengasuh anak hindari kontak langsung dengan bayi balita



# PEMBERIAN VAKSIN COVID-19



Sesuai anjuran pemerintah, anak usia 12-17 tahun saat ini sudah dapat divaksinasi COVID-19, namun anak-anak dengan kondisi khusus dibawah ini, vaksinasi sebaiknya ditunda terlebih dahulu dan berkonsultasi dengan petugas kesehatan:

- Demam 37.5°C atau lebih
- Sembuh dari COVID-19 kurang dari 3 bulan
- Pasca imunisasi lain kurang dari 1 bulan
- Hipertensi, Diabetes Melitus, penyakit-penyakit menahun, kelainan bawaan, defisiensi imun primer, penyakit autoimun
- Penyakit *Sindrom Gullian Barre*, *Mielitis Transversa*, *Acute Demyelinating Encephalomyelitis*
- Anak dengan kanker yang sedang menjalani kemoterapi/ radioterapi
- Sedang mendapat pengobatan immunosupresan/ sitostatika berat



# BAGAIMANA CARA MENGASUH BAYI JIKA IBU KONTAK ERAT/ TERKONFIRMASI COVID-19?



BAYI LAHIR DENGAN IBU KONTAK ERAT/  
TERKONFIRMASI COVID-19

1. Inisiasi menyusui dini:
  - a. Dapat dilakukan bila status Ibu adalah kontak erat atau kasus suspek COVID-19 dan dapat dipertimbangkan pada Ibu dengan status terkonfirmasi COVID-19 (gejala ringan/ tanpa gejala), bila klinis Ibu maupun bayi baru lahir dikatakan stabil
  - b. Ibu dapat menggunakan APD minimal masker
  - c. Pastikan mencuci tangan sebelum menyentuh dan menyusui Bayi, serta melakukan etika batuk yang baik
2. Bayi sehat dari Ibu suspek COVID-19 dapat dirawat gabung dan menyusui langsung dengan mematuhi protokol pencegahan secara tepat
3. Bayi dari Ibu terkonfirmasi COVID-19 dilakukan perawatan di ruang isolasi khusus terpisah dari ibunya
4. Jika kondisi Ibu tidak memungkinkan merawat bayinya, maka keluarga lain yang berkompeten dan tidak terinfeksi COVID-19 dapat merawat bayi, termasuk membantu pemberian ASI perah selama Ibu dalam perawatan.
5. Pastikan ASI diperah mengikuti protokol kesehatan, botol ASI dibersihkan sebelum diberikan kepada pengasuh lain



# ISOLASI MANDIRI ANAK DAN REMAJA DENGAN COVID-19



# APA ITU KONTAK ERAT ?

1. Jika seseorang berdekatan dengan kasus COVID-19 atau yang memiliki gejala COVID-19 dalam jarak 1 meter selama 15 menit atau lebih
2. Seseorang bersentuhan fisik langsung dengan kasus COVID-19 atau yang memiliki gejala COVID-19 (seperti bersalaman, berpegangan tangan, berpelukan, gendong, dll)

CONTOH KEGIATAN YANG MASUK DALAM KRITERIA KONTAK ERAT



BEBERAPA CONTOH KEGIATAN  
YANG MASUK DALAM KRITERIA  
KONTAK ERAT:

SEKOLAH, BELAJAR BERSAMA  
YANG BERTEMU SECARA TATAP  
MUKA ATAU BERMAIN BERSAMA  
TANPA PROTOKOL KESEHATAN



MAKAN BERSAMA

KEGIATAN KEAGAMAAN/SOSIAL  
(SEPERTI TAKZIAH, PENGAJIAN,  
KEBAKTIAN, PERNIKAHAN)



# YANG HARUS DILAKUKAN JIKA ANAK SAYA KONTAK ERAT DENGAN PENDERITA COVID-19

1. Anak segera **ISOLASI MANDIRI**
2. **Lapor** ke Puskesmas setempat
3. Puskesmas akan menganjurkan untuk **segera melakukan pemeriksaan** swab PCR atau swab antigen. Anda dapat juga membawa anak ke laboratorium/fasilitas yang menyediakan pemeriksaan swab PCR/swab antigen:
  - a. Jika hasil **NEGATIF**, lanjutkan **ISOLASI MANDIRI**



- b. Jika hasil POSITIF, lanjutkan ISOLASI MANDIRI sesuai arahan dari puskesmas/petugas kesehatan setempat.



4. Setiap **hasil positif laporkan** kembali ke Puskesmas dan tetap lanjutkan isolasi mandiri



Untuk melakukan test COVID-19, hubungi Puskesmas terdekat atau laboratorium terdaftar yang terdapat dalam link berikut: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laboratorium-pemeriksa-covid-19/>

Pemeriksaan swab baik PCR atau antigen dilakukan dengan memasukkan alat seperti lidi kapas ke dalam rongga hidung/rongga tenggorokan yang dilakukan oleh petugas kesehatan/ahli.



# KAPAN HARUS MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI?

- 
1. Anak yang masuk kriteria **kontak erat**.
  2. Anak positif COVID- 19 yang **tidak bergejala**.
  3. Anak positif COVID-19 yang **bergejala ringan**: demam, batuk, nyeri tenggorokkan, sakit kepala, mual muntah, diare, lemas, anosmia/kehilangan indera penciuman, ageusia / kehilangan indera pengecap, ruam-ruam, saturasi oksigen  $\geq 95\%$ .
  4. Anak positif COVID-19 yang **tidak memiliki komorbid** (penyakit penyerta) seperti: obesitas, kanker, ginjal menahun, autoimun, kelainan bawaan, jantung, kencing manis/diabetes melitus, penyakit paru menahun, sesuai diagnosa tenaga kesehatan.\*

Anak dengan positif COVID 19 isolasi di sentra isolasi/RS bila

1. ada ibu hamil
2. ada lansia
3. dengan komorbid
4. kondisi rumah tidak memungkinkan untuk isolasi mandiri
5. tidak dapat memenuhi persyaratan lainnya
6. sulit akses ke fasilitas kesehatan baik komunikasi maupun jarak tempuh

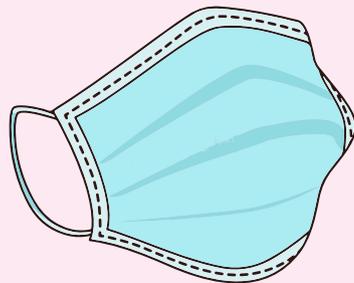
\*selalu komunikasikan dengan puskesmas/tenaga kesehatan setempat untuk memutuskan apakah anak layak melakukan isolasi mandiri atau isolasi di sentra isolasi/RS.

# APA YANG HARUS DISIAPKAN UNTUK ISOLASI MANDIRI?

1. RUANGAN ISOLASI MANDIRI
2. ALAT KESEHATAN
3. OBAT OBATAN
4. PENGASUH

## I. RUANGAN ISOLASI MANDIRI

- Ventilasi atau aliran udara dan pencahayaan baik
- Kamar mandi terpisah, jika tidak memungkinkan, lakukan disinfeksi rutin
- Alat mandi tersendiri
- Alat makan tersendiri
- Tempat tidur terpisah, diberi jarak minimal 2 meter dari pengasuh yang tidak terinfeksi
- Gunakan tempat sampah tertutup
- Fasilitas cuci tangan
- Masker dalam jumlah yang cukup



## 2. ALAT KESEHATAN

- Pengukur suhu tubuh (termometer)
- Pengukur saturasi oksigen (oximeter)
- Pengukur frekuensi nafas (jam)

## 3. OBAT-OBATAN

### OBAT DEMAM:

- Parasetamol

### MULTIVITAMIN

- Vitamin C
- Vitamin D3
- Zinc



## OBAT LAIN YANG JENIS DAN DOSISNYA SESUAI ANJURAN DOKTER

Untuk mendapatkan obat-obatan isolasi mandiri hubungi Puskesmas terdekat, atau gunakan link <https://farmaplus.kemkes.go.id/> untuk memantau ketersediaan obat di apotik.



#### 4. PENGASUH SAAT ISOLASI MANDIRI

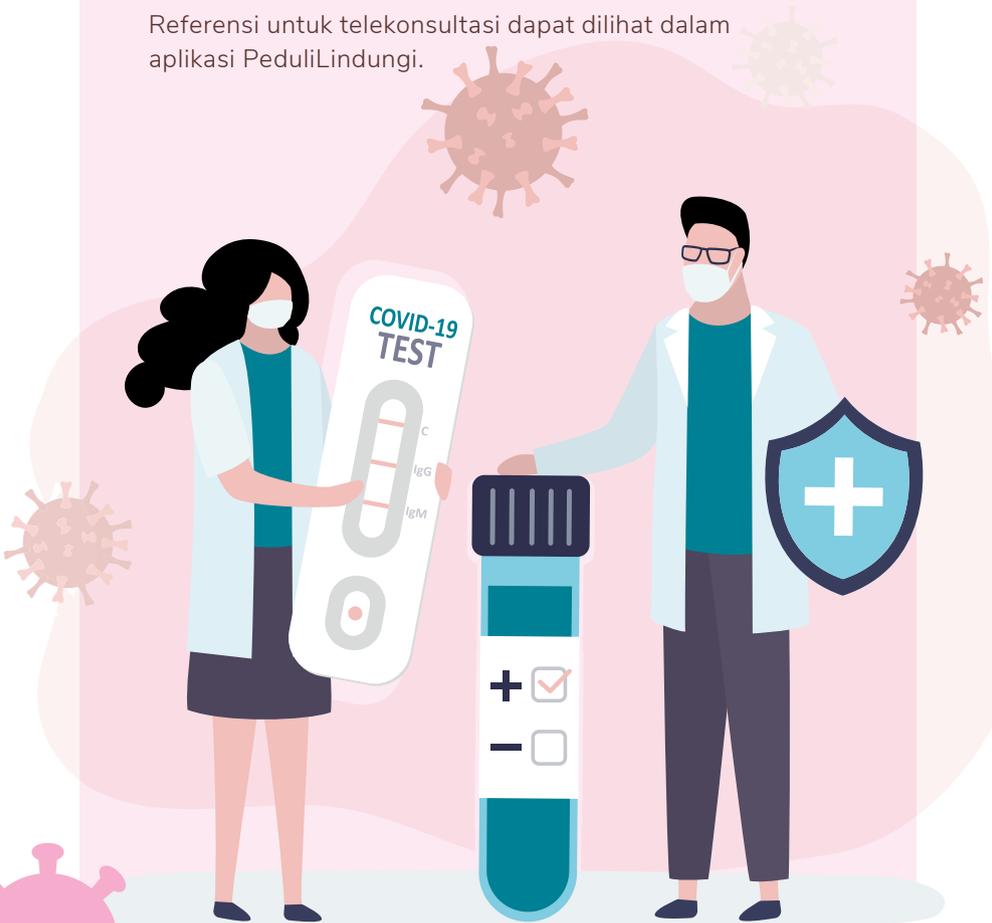
1. Orang tua atau pengasuh negatif COVID-19 bisa mengasuh anak dengan memerhatikan protokol kesehatan.
2. Disarankan orang tua atau pengasuh bukan kelompok lanjut usia/tidak memiliki komorbid
3. Jika ada anggota keluarga yang positif, maka dapat diisolasi bersama
4. Berikan dukungan psikologis pada anak
5. Jika orang tua dan anak berbeda status COVID-19, disarankan berikan jarak tidur 2 meter di kasur terpisah
6. Orang tua atau pengasuh ikut isolasi dan disarankan untuk tidak berganti orang



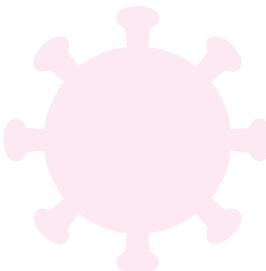
# KONSULTASI SAAT ISOLASI MANDIRI

Jika anak Anda saat ini sedang isolasi mandiri dan belum mendapatkan pengobatan, dapat melakukan telekonsultasi dengan tenaga kesehatan (Puskesmas atau RS terdekat) atau melalui layanan daring melalui <https://isoman.kemkes.go.id/index.html> atau link lainnya.

Referensi untuk telekonsultasi dapat dilihat dalam aplikasi PeduliLindungi.



# PERAN PENGASUH SAAT ANAK ISOLASI MANDIRI



1. PEMANTAUAN
2. PEMBERIAN OBAT & VITAMIN
3. AKTIVITAS
4. PENCEGAHAN INFEKSI

## I. PEMANTAUAN

Lakukan pemantauan suhu tubuh, frekuensi nafas, saturasi oksigen, dan gejala yang muncul serta kenali tanda bahaya saat isolasi mandiri.

**Jika terdapat salah satu gejala tanda bahaya** segera menuju RS/ pelayanan kesehatan terdekat yang menyediakan layanan untuk COVID-19 atau konsultasikan gejala tersebut melalui layanan telekonsultasi.

### KENALI TANDA BAHAYA SAAT ISOLASI MANDIRI

1. Anak banyak tidur, kurang aktif seperti biasanya, kesadaran menurun, dan atau
  2. Terlihat sesak/sulit bernapas: napas cepat, tersengal-sengal, hidung kembang kempis dan atau
  3. Saturasi oksigen (<95%) dan atau
  4. Kejang dan atau
  5. Mata merah, ruam, leher bengkak dan atau
  6. Demam > 39°C atau > 7 Hari dan atau
  7. Tidak bisa makan dan minum dan atau
  8. Mata cekung dan atau
  9. Buang air kecil berkurang dan pekat
  10. Bagi anak yang masih menyusui, anak tidak dapat menyusui/minum
- 

Jika terdapat salah satu gejala diatas, segera menuju ke RS/pelayanan kesehatan terdekat yang menyediakan layanan untuk COVID-19 atau konsultasikan gejala tersebut melalui layanan telekonsultasi.



## TABEL PEMANTAUAN SAAT ISOLASI MANDIRI

	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10	Hari 11	Hari 12	Hari 13	Hari 14
Gejala (Batuk, pilek, nyeri kepala, diare, muntah, ruam)														
Suhu														
	Pagi													
	Sore													
Saturasi O <sub>2</sub>														
	Pagi													
	Sore													
Hitung Nafas														
Keluaran Lain														

Catatan (Cara melakukan pengukuran dapat dilihat dalam lampiran) :

Hitung Nafas anak dikatakan cepat apabila:

- Lebih atau sama dengan 60 kali dalam 1 menit pada anak usia <2 bulan
- Lebih atau sama dengan 50 kali dalam 1 menit pada anak usia 2 bulan sampai dengan 11 bulan
- Lebih atau sama dengan 40 kali dalam 1 menit pada anak usia 1 tahun hingga 5 tahun.

Demam bila suhu : > 38° Celcius

## 2. PEMBERIAN OBAT-OBATAN

### OBAT DEMAM: PARASETAMOL

- Bila anak demam Parasetamol dapat diberikan dengan dosis 10-15 mg/kg/ kali setiap 4-6 jam sekali, bila anak demam. Dosis maksimal 75mg/kg/hari dan tidak diberikan lebih dari 4000 mg/ hari.
- Jangan lupa perhatikan bentuk sediaan obat yang ada: drop, sirup, sirup forte, dan tablet.
- Pemberian obat dapat menggunakan pipet, spuit khusus obat, sendok takar.

Cara pemberian:

Contoh:

**Bila anak memiliki berat 15 kg.**

Langkah I:

Lihat sediaan parasetamol yang dimiliki, bisa dibaca pada kemasan obat.

Drops : 100 mg/ml artinya setiap 1 ml terdapat 100 mg parasetamol

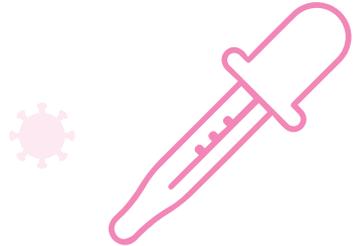
Sirup : 120mg/5ml artinya setiap 5ml mengandung 120 mg parasetamol atau setara dengan setiap 1 ml mengandung 24 mg parasetamol.

Langkah II:

Hitung dosis obat yaitu 10-15 mg/kali, yaitu:  
 $10-15 \text{ mg} \times 10 \text{ kg} = 100-150 \text{ mg}$  parasetamol, sehingga bisa diberikan dengan sediaan:

Drops : 1 hingga 1.5 ml per kali

Sirup : 4 hingga 6 ml per kali dan dapat diulang setiap 4-6 jam sekali



## MULTIVITAMIN:

### VITAMIN C

- 1- 3 tahun: max 400 mg/ hari
- 4-8 tahun: max 600 mg/ hari
- 9- 13 tahun: max 1200 mg/hari
- 14-18 tahun: max 1800 mg/hari
- Durasi 10-14 hari

### VITAMIN D3:

- <3 tahun: 400 U/hari
- Anak: 1000 U/hari
- Remaja: 2000 U/hari
- Remaja obesitas: 5000 U/hari
- Durasi 10-14 hari

### ZINC:

- 20 mg/hari selama durasi 10-14 hari

OBAT LAIN YANG JENIS  
DAN DOSISNYA  
SESUAI ANJURAN DOKTER

### 3. AKTIVITAS/RUTINITAS



TETAP DI RUMAH



MENJAGA JARAK DENGAN ORANG LAIN 1-2 METER



CEK SUHU TUBUH DI PAGI DAN SORE HARI



MENGECEK SATURASI OKSIGEN DENGAN OXIMETER



MAKAN MAKANAN BERGIZI



MEMANTAU LAJU NAFAS



MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK RINGAN



MENDAPATKAN SINAR MATAHARI PAGI



MINUM VITAMIN DAN OBAT SESUAI ANJURAN DOKTER



ISTIRAHAT YANG CUKUP



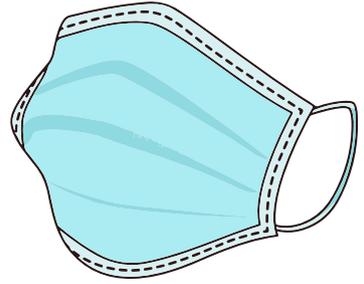
SERING MEMBERSIHKAN BENDA/ALAT/MAINAN YANG SERING DIPEGANG



PISAHKAN SAMPAH MASKER/ TISU/ BARANG BEKAS PAKAI DALAM KANTONG PLASTIK YANG TERIKAT/ TERTUTUP

## 4. PENCEGAHAN INFEKSI

### GUNAKAN MASKER



- Anak usia 2 tahun ke atas atau yang sudah dapat menggunakan dan melepaskan masker, dianjurkan menggunakan masker
- Ajarkan anak menggunakan dan melepas masker dengan benar
- Berikan "istirahat masker" jika anak berada di ruangan sendiri atau ada jarak 2 meter dari pengasuh
- Masker tidak perlu digunakan saat anak tidur
- Pengasuh yang berada di dalam ruangan yang sama harus menggunakan masker atau pelindung mata bila memungkinkan

### CUCI TANGAN



BASAH TANGAN DENGAN AIR DAN SABUN



GOSOK KEDUA TELAPAK TANGAN



GOSOK AREA PUNGGUNG TANGAN



GOSOK AREA SELA JARI TANGAN



GERAKAN MENGUNCI TANGAN



GOSOK AREA IBU JARI MEMUTAR



GOSOK MEMUTAR UJUNG-UJUNG JARI TANGAN



## ETIKET BATUK DAN BERSIN

- Tutup mulut dan hidung dengan tisu
- Tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam



## DISINFEKSI RUANGAN

- Pastikan rutin membersihkan area rumah yang sering disentuh seperti: gagang pintu, keran, toilet, wastafel, sakelar, meja, kursi
- Pembersihan dilakukan dengan menggunakan:
  - a. Campuran air dan sabun/deterjen ATAU
  - b. Cairan desinfektan khusus

## MENCUCI PERALATAN MAKANAN PENDERITA COVID-19

- Siapkan air hangat
- Campurkan sabun pencuci piring
- Rendam peralatan makan 2-3 menit
- Cuci seperti biasa
- atau gunakan peralatan makan sekali pakai



## MENCUCI PAKAIAN PENDERITA COVID-19

- Siapkan air hangat
- Campurkan deterjen ke dalam air
- Rendam pakaian
- Cuci seperti biasa
- Bila menggunakan mesin cuci maka pisahkan pakaian penderita dan yang sehat

## MEMBUANG SAMPAH PENDERITA COVID-19

Sampah dibuang dalam plastik yang terikat dan dipastikan tertutup rapat



# PERHATIKAN KESEHATAN MENTAL ANAK ANDA

## CARA BERKOMUNIKASI PADA BALITA/ANAK

- Ceritakan pada anak alasan isolasi mandiri, misal: “agar semua keluarga tetap sehat”, “anak adalah “pahlawan” yang melindungi orang lain dari COVID-19 saat isolasi mandiri”
- Tenangkan anak jika merasa gelisah dan diskusikan mengenai kekhawatiran-kekhawatiran anak
- Orang tua tetap mengasuh anak namun hindari paparan dengan air liur, cairan tubuh lainnya dan hindari mencium
  - a. Tetap boleh menggendong anak, cuci tangan dengan sabun sesering mungkin
  - b. Jika memungkinkan gunakan sarung tangan jika harus mengganti diapers atau popok anak
- Jika anak sudah bisa mandiri, carikan aktivitas yang bisa dikerjakan sendiri
- Jika di rumah ada halaman atau balkon, lakukan aktivitas di luar rumah untuk mengganti suasana



## CARA BERKOMUNIKASI PADA REMAJA

Isilah masa isolasi mandiri anak/remaja dengan:

- Terus beraktivitas
- Hindari berita hoaks
- Terus berkomunikasi secara daring dengan keluarga dan teman
- Selalu berpikir positif
- Meningkatkan ibadah
- Menyalurkan hobi (bermain gitar, membaca buku, menulis cerita, dll.)





# PASCA ISOLASI MANDIRI

## KAPAN ISOLASI MANDIRI BAGI PASIEN POSITIF COVID-19 DIANGGAP SELESAI ?

- Umumnya gejala akan hilang 14 hari
- Selesai masa isolasi dapat ditentukan melalui dua cara:
  - a. Berdasarkan hasil pemeriksaan
    - Isolasi mandiri dinyatakan selesai jika pemeriksaan swab ulang menunjukkan hasil negatif:
      1. 10 hari setelah munculnya gejala bagi yang bergejala atau
      2. 10 hari setelah swab pertama positif
  - b. Berdasarkan gejala
    - Apabila tidak bergejala selama isolasi mandiri, maka isolasi mandiri dinyatakan selesai dalam 10 hari.
    - Apabila bergejala ringan/sedang, isolasi mandiri dinyatakan selesai setelah 10 hari + 3 hari setelah bebas gejala.
    - Apabila bergejala berat atau pasien kronik, umumnya masa menular lebih panjang, sehingga dokter yang akan menentukan kapan selesai isolasi.

\*Untuk anak dengan komorbid/penyakit penyerta harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Jika ada keluhan, kembali konsultasikan anak Anda pada tenaga kesehatan.



## APA YANG HARUS DIWASPADAI SETELAH ISOLASI MANDIRI?

Gejala infeksi COVID masih dirasakan > 12 minggu setelah terinfeksi COVID

- Kelelahan yang ekstrim (fatigue)
- Sesak nafas
- Nyeri atau rasa kencang di dada
- Gangguan pada konsentrasi dan memori (“brain fog”)
- Gangguan tidur (insomnia)
- Jantung berdebar
- Pusing
- Kesemutan
- Nyeri sendi
- Depresi dan cemas
- Tinitus, nyeri telinga
- Merasa tidak enak badan, diare, nyeri perut, gangguan nafsu makan
- Suhu tubuh meningkat, batuk, nyeri kepala, nyeri tenggorokkan, perubahan indera perasa dan penciuman
- Ruam
- Gejala dirasakan memberat setelah aktivitas

Apabila ditemukan gejala diatas ini, segera konsultasikan kepada petugas kesehatan.

# FAQ

## 1 APAKAH SAAT PANDEMI PERLU MENUNDA MENYAPIH ANAK?

Tidak ada rekomendasi waktu kapan anak harus disapih. Prinsipnya ketika kenaikan berat badan dan pola tidur anak baik, proses menyapih bisa dilanjutkan. Namun jika anak hanya mau menyusui, kurang nafsu makan, kenaikan berat badan kurang bagus, perlu dipikirkan proses menyapihnya, dapat bertahap. Sebetulnya anak diatas 2 tahun sudah proses anak memiliki identitas sendiri, belajar lebih mandiri, dan terlepas dari pengasuh utamanya/ibunya.

## 2 APAKAH ADA TIPS AGAR BALITA MAU MEMAKAI MASKER?

1. Anak suka meniru orangtuanya, jadi orangtua juga harus rajin memakai masker.
2. Perlihatkan video anak-anak lain atau film kartun yang menggunakan masker.
3. Berikan masker yang menarik untuk anak.
4. Jelaskan ke anak bahwa dengan menggunakan masker anak berperan dalam pencegahan penularan COVID-19.
5. Ajarkan anak memakai masker didepan cermin sehingga anak melihat bahwa dia tetap dirinya yang sama walaupun memakai masker

## 3 APAKAH SEMUA USIA ANAK BISA DILAKUKAN PEMERIKSAAN SWAB PCR?

Semua anak bahkan dari bayi baru lahir bisa dilakukan swab. Alat swab sekarang sudah berukuran kecil, sangat lentur, dan halus sehingga aman untuk anak.

---

4 BERAPA KALI ANAK HARUS DISWAB JIKA POSITIF COVID-19?

Jika anak sudah positif COVID-19, orangtua jangan buru-buru untuk swab ulang anak. Biasanya kalau terlalu cepat, seringnya masih positif. Tunggu paling tidak 10-14 hari. Kalau masih positif setelah diswab ulang, bisa diswab 5-10 hari lagi.

---

5 BICAKAH SWAB PCR PADA ANAK DIGANTI DENGAN SWAB ANTIGEN ATAU RAPID TEST ANTIBODI?

Tidak bisa. Pada anak yang kontak erat dengan orang yang positif COVID-19, tetap di PCR. Hati-hati dengan swab antigen. Jika hasil swab antigen negatif, tapi anak bergejala COVID-19, perlu konfirmasi dengan swab PCR. Swab antigen hanya baik untuk mendeteksi virus yang jumlahnya banyak sekali, tidak seperti PCR.

---

6 APAKAH VIRUS PADA PAKAIAN ANAK YANG POSITIF COVID-19 DAPAT MATI DENGAN DIJEMUR DI SINAR MATAHARI?

Dicuci terlebih dahulu dengan sabun. Sebaiknya dipisahkan antara pakaian yang positif COVID-19 dengan yang tidak.

---

7 BAGAIMANA CARA MEMBEDAKAN ANAK YANG DEMAM BATUK PILEK BIASA DENGAN YANG TERPAPAR COVID-19?

Dari gejala tidak bisa dibedakan apakah COVID-19 atau non COVID-19. Telusuri orang yang serumah apakah selama ini hanya di rumah saja dan tidak ada kontak dengan orang luar atau masih keluar rumah. Jika masih keluar rumah, kontak dengan orang luar, makan diluar, evaluasi kearah COVID-19, swab dan pastikan semua negatif.

---

---

8 BAGAIMANA DENGAN ORANGTUA YANG POSITIF COVID-19 MENGASUH ANAK YANG NEGATIF? ANAK TIDAK MAU DIASUH ORANG LAIN.

Untuk anak yang setiap hari bersama orangtua, jika orangtuanya positif, kemungkinan besar anak masih dalam masa inkubasi. Jangan terburu-buru menitipkan anak ke orang lain. Orangtua boleh mengasuh anaknya sendiri selama orangtua memastikan penerapan protokol kesehatan yang ketat, menggunakan masker, sering mencuci tangan, mengganti baju, menyiapkan makanan tetap menggunakan masker. Jika anak bisa dititipkan ke orang lain, pastikan yang dititipi tidak berisiko tinggi.

---

9 SINAR MATAHARI YANG BAIK UNTUK BERJEMUR PADA JAM BERAPA DAN DURASI BERAPA LAMA UNTUK BERJEMUR?

Yang dibutuhkan adalah UV B dan tidak selalu pas ada di jam berapa. Prinsipnya selama sempat berjemur, masih ada matahari, lakukan minimal 15 menit. Rekomendasi IDAI, anak Indonesia mendapatkan suplementasi Vitamin D karena secara populasi lebih dari 80% anak kekurangan Vitamin D dan cara meningkatkan yang paling optimal dan aman adalah dengan suplementasi Vitamin D.

---

10 ASUPAN VITAMIN APA YANG BAIK UNTUK DIBERIKAN KEPADA ANAK YANG TERPAPAR COVID-19?

Pada anak yang positif COVID-19 atau anak sedang tidak bugar, disarankan pemberian Vitamin D 1000 IU, Vitamin C, dan Zink. Namun diingatkan juga untuk tidak panic buying dan tidak panik jika tidak kedapatan vitamin. Tetap utamanya berikan anak makanan bergizi.

---

## 11 BILA IBU HAMIL POSITIF COVID-19, APAKAH BAYI YANG AKAN DILAHIRKAN BISA POSITIF COVID-19?

Bayi bisa tertular saat proses persalinan atau pada proporsi yang kecil menyatakan bayi bisa tertular COVID secara langsung dari ibunya. Ibu hamil yang positif COVID-19, konsultasikan agar saat persalinan dilakukan sesuai dengan protokol COVID. Setelah dilahirkan, bayi akan diswab dan diskining. Jika ibu tidak bergejala/hanya gejala ringan, ibu tetap bisa mengasuh anaknya dengan protokol kesehatan. Jika ibu tidak yakin dapat menjalani protokol kesehatan, setelah bayi dinyatakan negatif COVID, dapat diasuh oleh ayah atau keluarga lain yang negatif COVID.

## 12 BISAKAH HEWAN PELIHARAAN DI RUMAH MENYEBARKAN COVID-19?

Di Indonesia belum ada penelitiannya, namun ada beberapa laporan dari Amerika kucing dan anjing bisa terinfeksi, namun perlu dilihat apakah manusia yang menularkan ke binatang peliharaan, atau sebaliknya.

## SITUS RESMI

- <https://www.pedulilindungi.id>
- <https://covid19.go.id/>
- <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/uncategorized/qna-pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19>
- <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa>
- <https://www.unicef.org/indonesia/id/cerita>



# LAMPIRAN

## CARA MENGHITUNG NAPAS YANG BENAR:

Menghitung napas pada anak dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, yaitu dengan meletakkan tangan orangtua atau pengasuh pada dada anak kemudian menghitung gerakan napasnya selama satu menit.

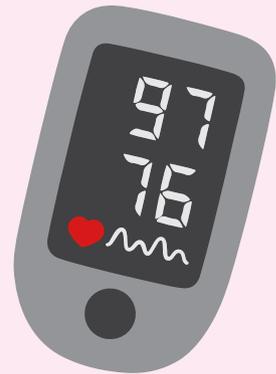
### Napas anak dikatakan cepat apabila:

- Lebih atau sama dengan 60 kali dalam 1 menit pada anak usia <2 bulan
- Lebih atau sama dengan 50 kali dalam 1 menit pada anak usia 2 bulan sampai dengan 11 bulan
- Lebih atau sama dengan 40 kali dalam 1 menit pada anak usia 1 tahun hingga 5 tahun.

## CARA MENGGUNAKAN OXIMETER

### Tahap persiapan:

- Pastikan area jari kuku dan tangan/kaki yang akan diperiksa dalam kondisi bersih dan kering, dan tidak menggunakan pewarna pada jari/kuku.
- Hangatkan tangan dan kaki bila terasa dingin
- Pastikan anak dalam kondisi istirahat
- Hindari tangan/kaki anak terlalu banyak bergerak saat dilakukan pengukuran dengan cara memegang pergelangan tangan/kaki anak



SATURASI  
OKSIGEN

FREKUENSI  
NADI

### Cara menggunakan:

- Nyalakan oximeter dan posisikan jari tangan atau kaki anak di antara capit oximeter, pilih jari yang terbesar sesuai dengan ukuran oximeter.
- Setelah oximeter terpasang, diam dan tunggu beberapa waktu (1 menit atau lebih sampai muncul hasil pengukuran)
- Setelah hasil pengukuran stabil dan angka sudah menetap kurang lebih 5 detik, catat hasil pengukuran tersebut.
- Lakukan pengukuran 3x sehari pada waktu yang sama setiap hari

### CARA MENGUKUR SUHU TUBUH:

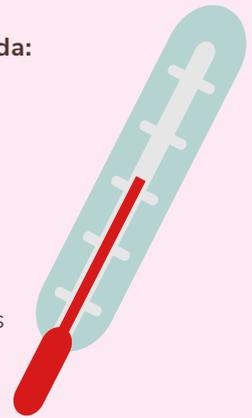
#### Ada beberapa cara untuk mengukur suhu anak Anda:

- Metode di ketiak
- Melalui telinga
- Metode di Kepala

Untuk mendapatkan pembacaan suhu anak yang akurat, Anda harus memastikan bahwa metodenya dilakukan dengan benar. Berikut adalah beberapa tips untuk membantu Anda.

#### Ketiak

- Bersihkan termometer dengan air sabun dan dibilas.atau kapas alkohol.
- Tempatkan ujung termometer di tengah ketiak.
- Pastikan lengan anak Anda terselip pas di tubuhnya.
- Biarkan termometer sampai terdengar bunyi dari termometer digital Anda.
- Lepaskan termometer dan baca suhunya.
- Bersihkan termometer.



## Telinga

- Gunakan ujung yang bersih setiap kali melakukan metode ini, dan ikuti instruksi dari pabrik pembuat alat dengan hati-hati.
- Tarik perlahan telinga, tarik ke atas dan ke arah belakang. Hal tersebut akan membantu meluruskan saluran telinga, dan membuat jalur yang jelas di dalam telinga menuju gendang telinga.
- Masukkan termometer dengan hati-hati hingga saluran telinga tertutup sepenuhnya.
- Tekan dan tahan tombol selama satu detik.
- Lepaskan termometer dan baca suhunya.



## Kepala

- Gunakan termometer tembak.
- Tekan tombol “Power” untuk menyalakan termometer.
- Cari tombol satuan pengukur terlebih dahulu untuk memilih suhu yang digunakan, celcius.
- Posisikan Anda berada di samping anak, arahkan termometer tembak di samping pelipis kanan anak dengan jarak sekitar 3-5 cm, pastikan termometer tidak menyentuh kulit
- Tarik pelatuk, kemudian baca hasil pemeriksaan melalui layar di termometer







Direktorat Kesehatan Keluarga,  
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat,  
Kementerian Kesehatan RI

Jl. H.R Rasuna Said Blok X.5 Kav. 4-9  
Jakarta 12950

ISBN 978-623-301-259-1

