

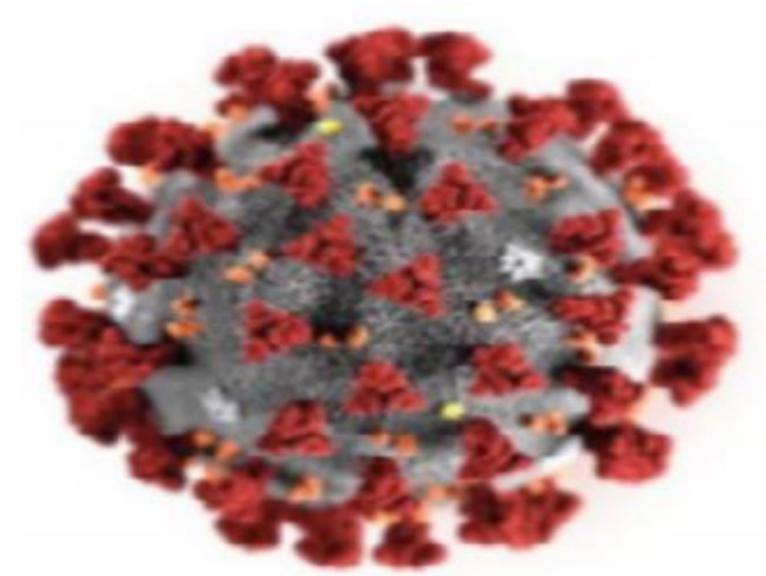


# KETAHANAN KESEHATAN KELUARGA SAAT PANDEMI COVID 19

Ernyasih, SKM, MKM

Jakarta, 19 Februari 2021

- **COVID-19 merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan.**
- Virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia
- Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan



- **Gejala COVID-19**



Batuk dan  
Pilek



Demam



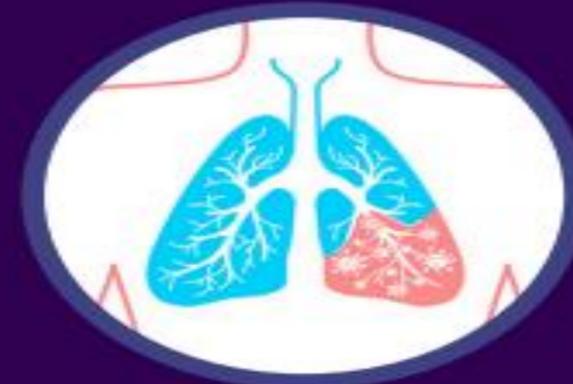
Sakit  
Tenggorokan



Letih dan  
Lesu



Gangguan  
Pernafasan



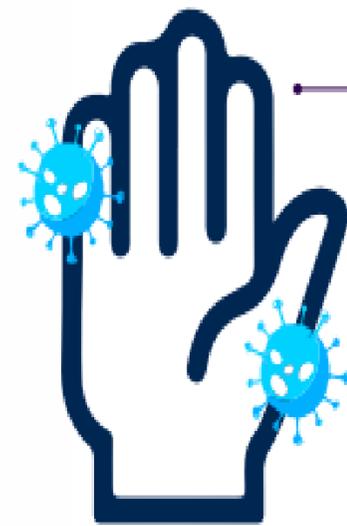
Virus ini menyebabkan  
timbulnya Pneumonia yaitu  
infeksi atau peradangan  
akut di jaringan paru-paru

# Cara Penularan COVID-19



## **DROPLET**

COVID-19 ditularkan orang dengan COVID-19 melalui **DROPLET** (percikan seseorang ketika batuk/berbicara)



## **KONTAK ERAT**

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

## **MENYENTUH PERMUKAAN BENDA TERKONTAMINASI**

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



# Perkembangan COVID-19



31 Desember 2019, COVID-19 menjadi epidemi di Wuhan

Maret 2020, WHO menyatakan COVID-19 menjadi Pandemic



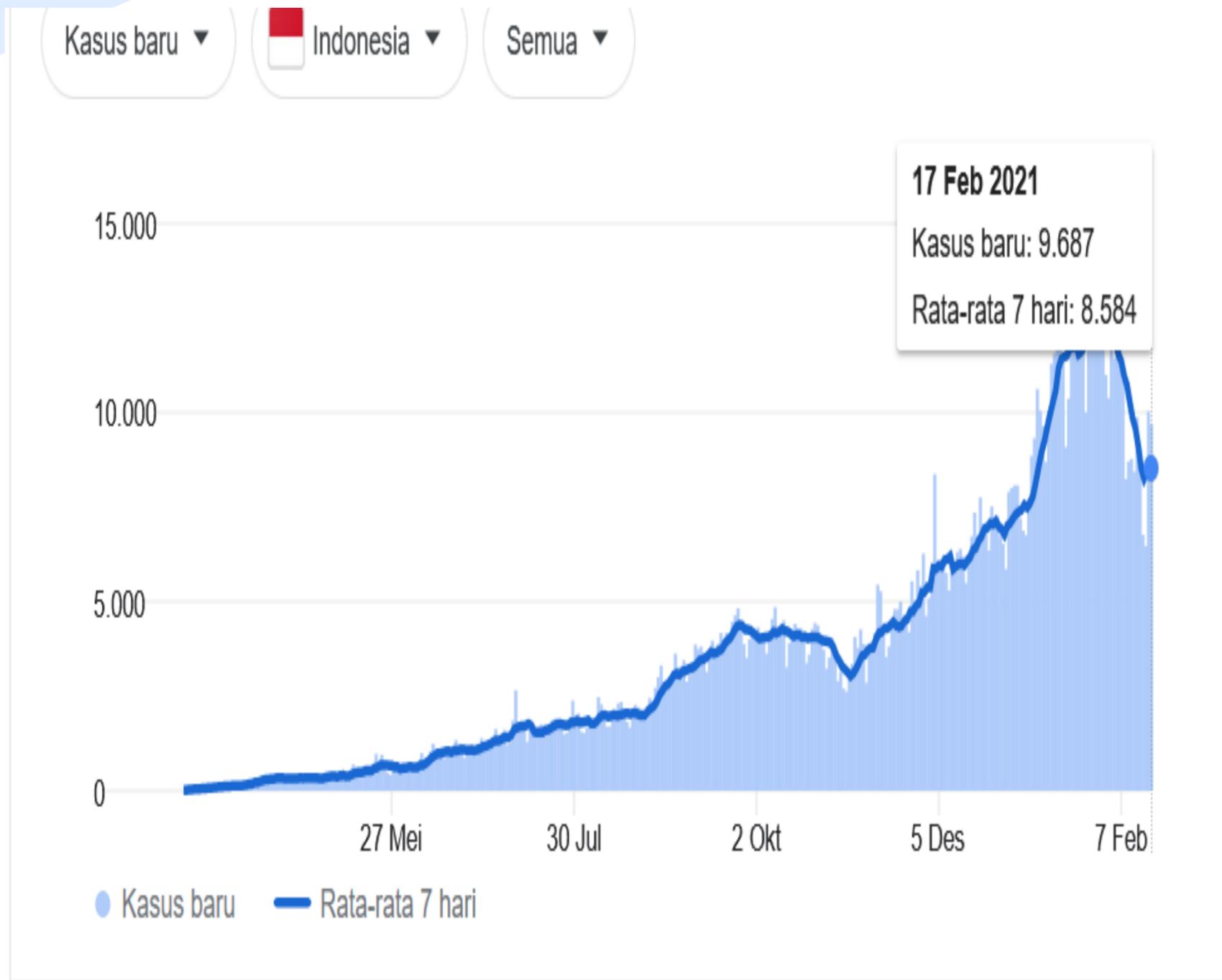
9 Februari 2020 → kasus COVID-19 terkonfirmasi di Indonesia

12 April 2020 → 4.241 kasus positif, 3.509 orang dalam perawatan (82,7%), 359 orang sembuh dari infeksi (8,5%) & 373 meninggal (8,9%)

13 April 2020 → Keppres No. 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran COVID-19 sebagai Bencana Nasional



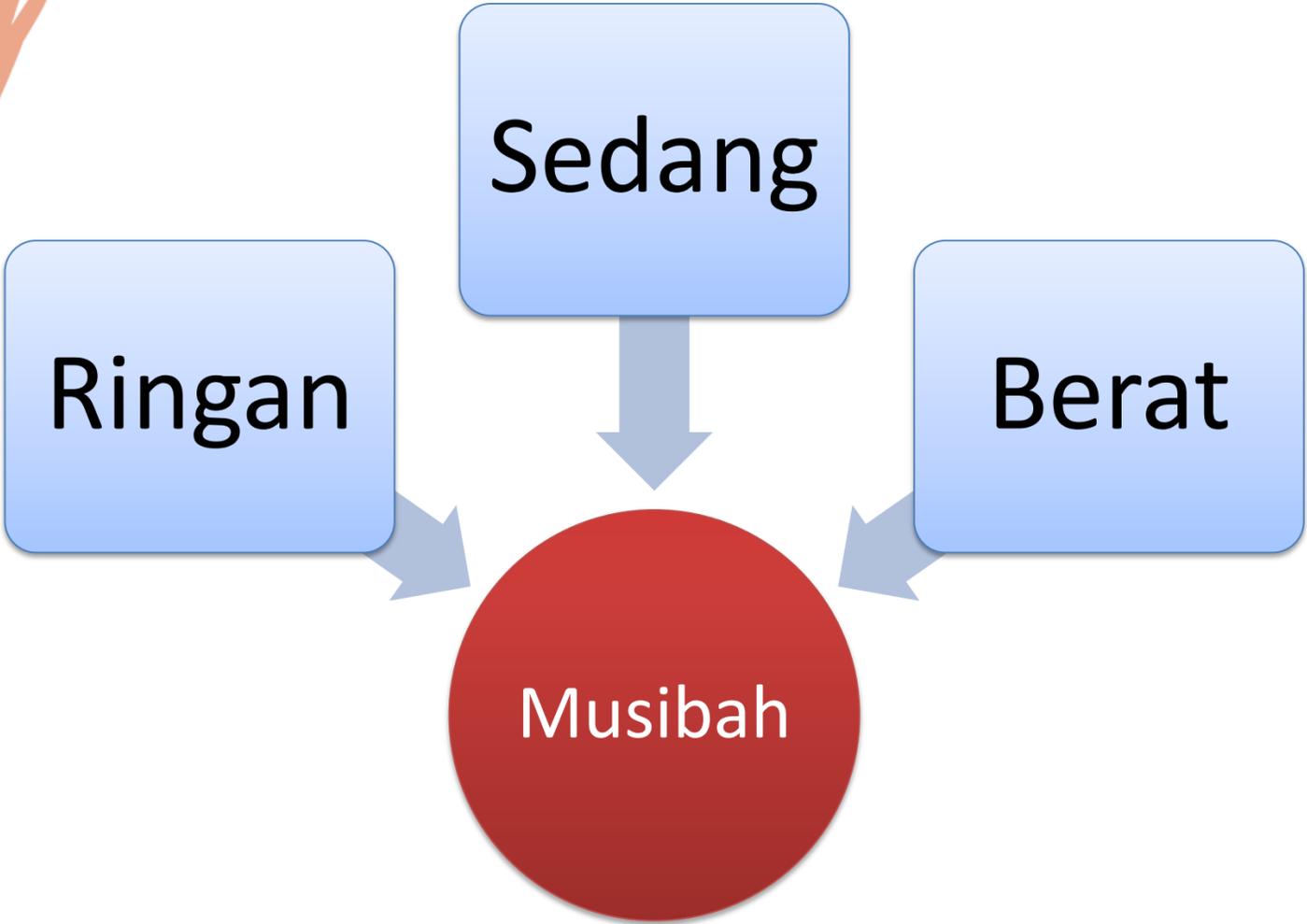
# Kasus COVID-19



Peta persebaran kasus (14 hari terakhir)



# COVID-19 dianggap musibah?



- Medis
- Agama



# Hadits Nabi Muhammad SAW



مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي الدِّينِ

“Orang yang Allah inginkan kebaikan atasnya, maka akan diberikan musibah.”  
(HR Al-Bukhari dari Abu Hurairah)

## Musibah COVID-19

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS Al Baqarah:153)

→ Ada hikmah dibalik musibah

Mengubah ancaman menjadi  
peluang

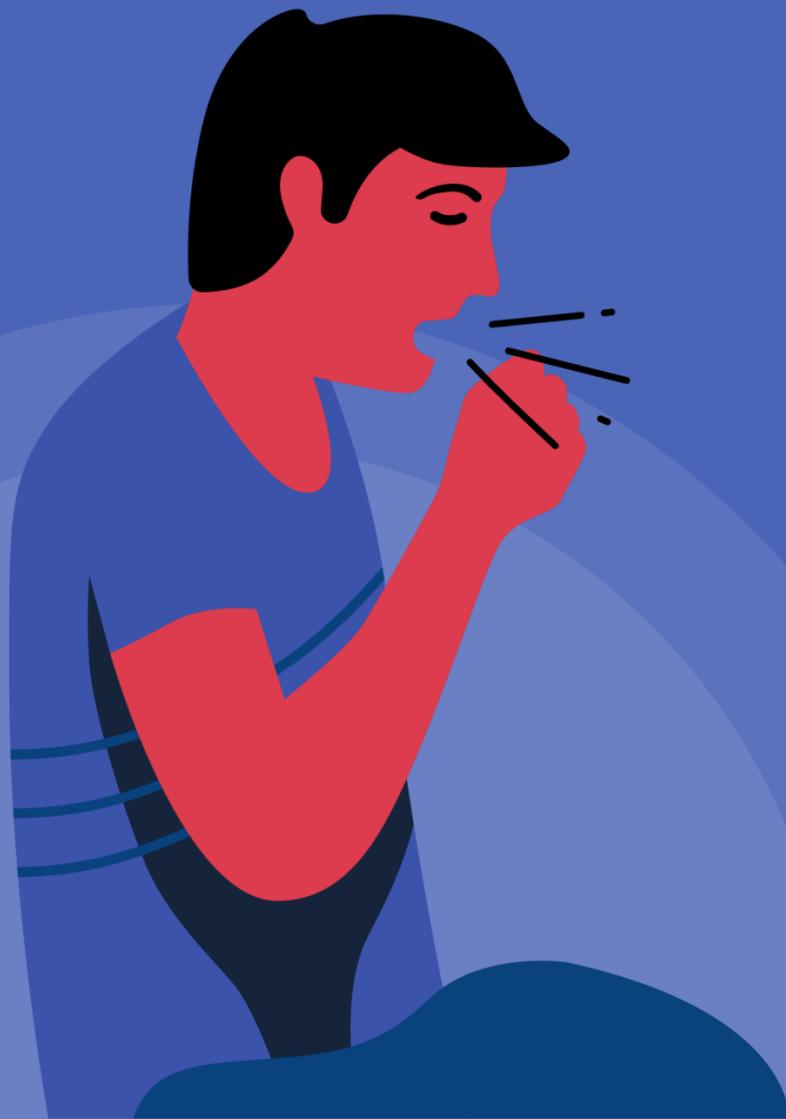
Membiarkan ancaman menjadi  
penghalang

# MUSIBAH

- Berpikir dan bertindak positif
- Mengambil ibrah & hikmah
- Mengaktual menjadi anugerah

- Berpikir dan bertindak negatif
- Hanya mengutuk cobaan/ujian
- Mengaktual menjadi adzab

# Dampak **Negatif** Musibah COVID- 19



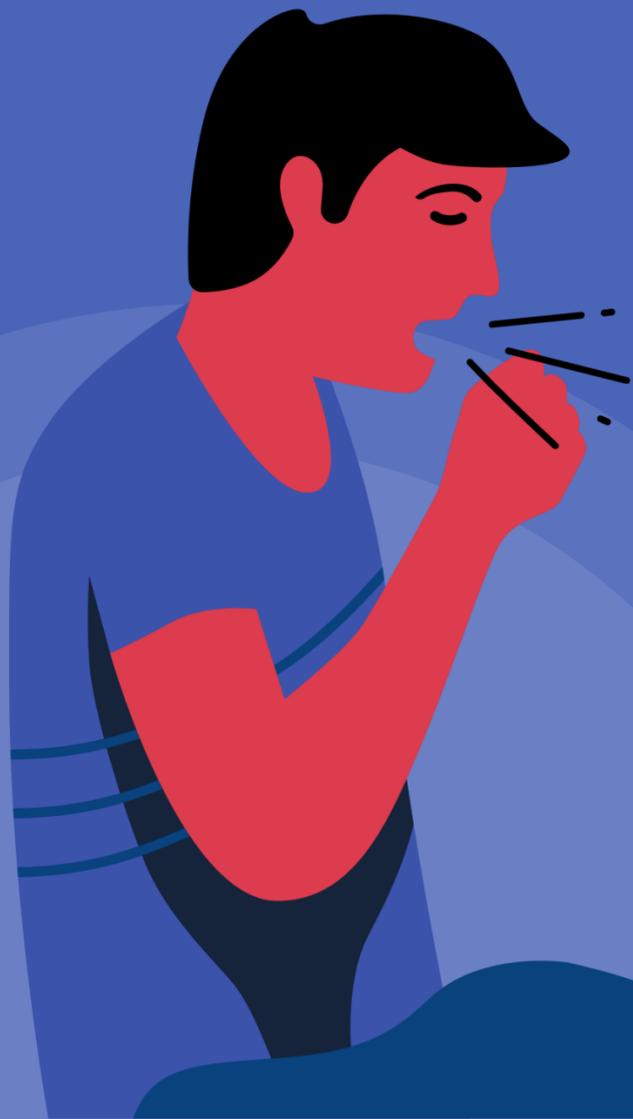
Biologis : ancaman terhadap kesehatan,  
lapangan kerja menyusut

Psikologis : stress, depresi, phobia

Sosial : menyusutnya hubungan sosial,  
alienasi sosial, ibadah sosial

Spiritual : berkurangnya keimanan akan  
takdir Allah SWT

# Dampak Positif Musibah COVID- 19



Biologis : peningkatan cara hidup sehat & menemukan berbagai obat

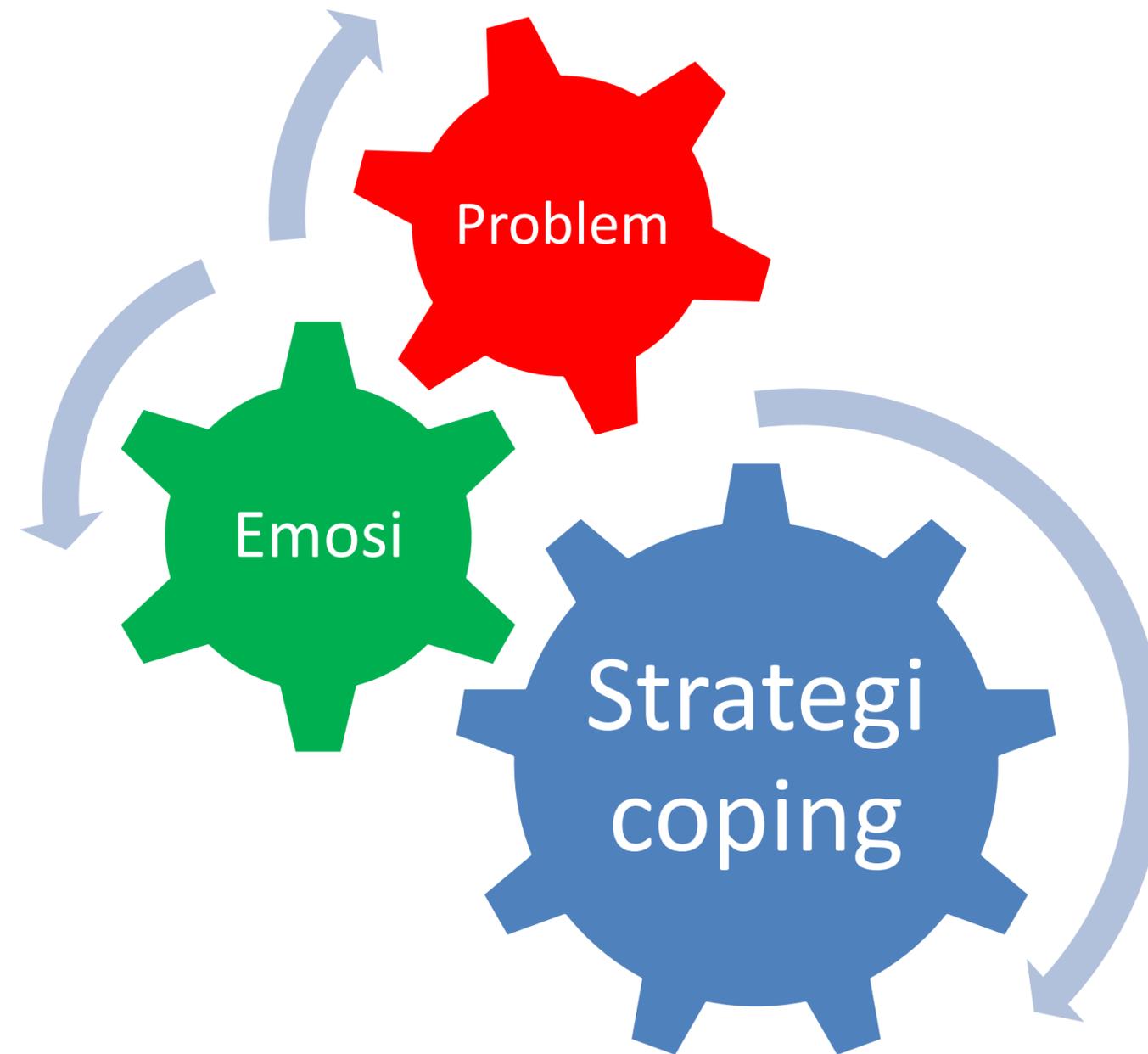
Psikologis : sabar, tawakkal, qanaah, syukur, kreativitas

Sosial : baru sadar pentingnya hidup bersosial

Spiritual : menambah keimanan seseorang

# Strategi Coping Penanganan COVID-19

- Mencari akar masalah & berusaha menemukan solusinya
- Manata qalbu agar tetap tenang dan mengubah mindset bahwa covid 19 tidak bermasalah
- Lebih mendekatkan diri pada Allah SWT





إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ  
بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا

Jika kalian mendengar wabah melanda suatu negeri,  
maka jangan kalian memasukinya. Dan jika kalian  
berada di daerah itu, janganlah kalian keluar untuk lari  
darinya (HR. Al-Bukhari & Muslim)

# Pandemi COVID-19 → Physical Distancing



Penyakit menular → WHO :  
mencegah Transmisi



PP Nomor 21  
Tahun 2020  
tentang  
Pembatasan  
Sosial Berskala  
Besar

Peraturan  
Menteri  
Kesehatan  
Nomor 9 tentang  
Pedoman PSBB

April 2020, WHO  
mengeluarkan  
keputusan  
mengenai  
Physical  
Distancing

# Physical Distancing

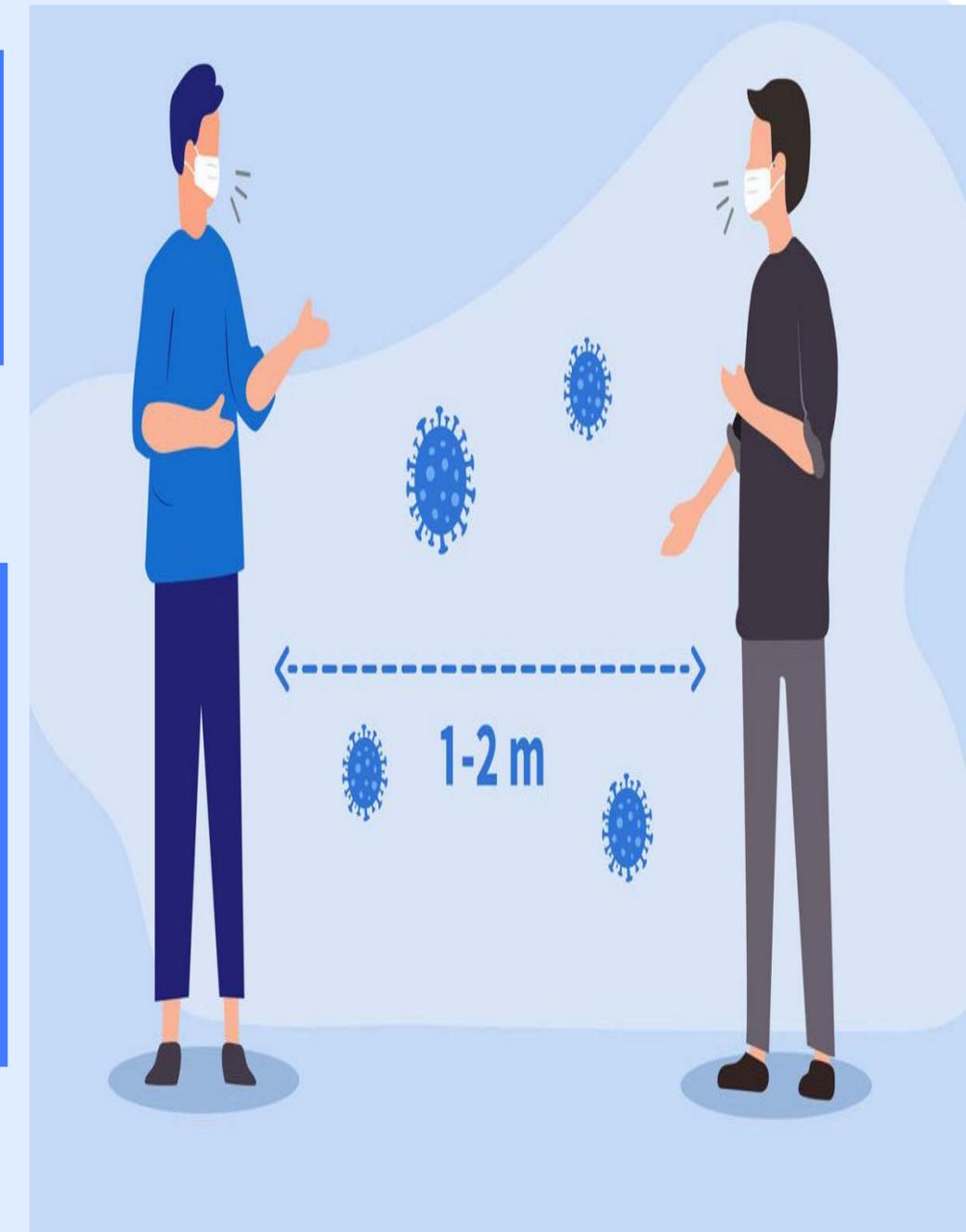


## WHO

- Jarak fisik membantu membatasi penyebaran COVID-19 → hindari menghabiskan waktu di tempat keramaian atau dalam kelompok
- Lindungi diri Anda dan orang lain → Putuskan rantai penularan

## PSBB

- Pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 sedemikian rupa □ mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19
- PSBB □ besarnya ancaman, efektifitas, dukungan sumberdaya, teknis operasional, pertimbangan politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan



# PSBB → Keluarga



- Pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum
- Pembatasan kegiatan sosial dan budaya
- Pembatasan moda transportasi
- Pembatasan kegiatan keagamaan
- Proses belajar mengajar dan bekerja dilakukan dirumah
- Pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan



Sistem Keluarga



Pola kehidupan keluarga selama COVID-19

# Keluarga Sebagai Sistem Masyarakat



Keluarga merupakan komponen sosial

Kualitas hidup keluarga

Keluarga beradaptasi → stressor (COVID-19) → tatanan kehidupan keluarga



# Pandemi COVID-19 → Fungsi Keluarga Terganggu



**Fungsi Keagamaan**  
Memberi panutan yang baik dalam ibadah dan perilaku kepada anak



**Fungsi Reproduksi**  
Bersepakat anak, jarak kelahiran, dan kesehatan reproduksi



**Fungsi Sosial Budaya**  
Jadilah contoh dalam bertutur, dan bertindak dengan baik bagi anak



**Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan**  
Bersosialisasi dengan santun dan berpendidikan



**Fungsi Cinta Kasih**  
Memberi cinta kasih kepada anak semaksimal mungkin



**Fungsi Ekonomi**  
Orangtua bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarganya



**Fungsi Perlindungan**  
Tumbuhkan rasa aman, nyaman dan hangat dalam keluarga



**Fungsi Pembinaan Lingkungan**  
Ajarkan anak menjaga keharmonisan keluarga maupun lingkungan

## Pengguna Gim Online Meningkat 75 Persen Kala Corona

CNN Indonesia | Rabu, 01/04/2020 08:18 WIB



Selasa, 23 Jun 2020

# TEMPO.CO



TERBARU >

[ June 23, 2020 ] Kehilangan Semangat karena Zoom Fatigue? Lakukan 5 Hal ini ▶ EDUTIPS

HOME NASIONAL BISNIS METRO DUNIA BOLA CANTIK TEKNO OTOMOTIF FOTO VIDEO

# Viral Ibu-ibu "Stres" Hingga Salahin Guru Saat Dampingi Anak Belajar di Rumah, Emang Jadi Guru Mudah?

© April 9, 2020 JS de Britto EDUNEWS, HEADLINE 0

HOME > BISNIS >

## Dampak Corona, 3,05 Juta Orang Terkena PHK Hingga Juni

Reporter: [Bisnis.com](#)

Editor: [Dewi Rina Cahyani](#)

Semn, 8 Juni 2020 10:46 WIB

Masalah keluarga dalam beradaptasi akibat pergeseran tatanan kehidupan baru

Pencapaian ketahanan kesehatan keluarga pada masa pandemi COVID-19

Fungsi ketahanan kesehatan keluarga

Kualitas hidup keluarga

Keluarga sehat, mandiri, tangguh COVID-19

1. Keyakinan, nilai & perilaku kesehatan
2. Konsep & tingkat pengetahuan keluarga tentang sehat/sakit
3. Praktek diet keluarga
4. Kebiasaan tidur & istirahat
5. Latihan & rekreasi
6. kebiasaan penggunaan obat-obatan dalam keluarga

7. Peran keluarga dalam kesehatan keluarga
8. Pengambil keputusan kesehatan dalam keluarga
9. Praktek lingkungan
10. Cara pencegahan penyakit
11. Riwayat kesehatan keluarga
12. Sumber pembiayaan

5 sikap ketahanan keluarga

1. Mengetahui masalah
2. Mengambil keputusan
3. Melakukan kegiatan sehari-hari dengan keluarga
4. Menciptakan suasana keluarga yang kondusif
5. Menggunakan fasilitas kesehatan

# Ketahanan Kesehatan Keluarga

1

**MENGETAHUI MASALAH**  
Setiap anggota keluarga dapat mengutarakan permasalahan yang dirasakan terkait Covid 19

2

**MENGAMBIL KEPUTUSAN**  
Mengambil keputusan dalam mengatasi masalah berdasarkan masukan dari keluarga lain dan wewenang pemerintah

3

**MELAKUKAN KEGIATAN SEHARI-HARI DENGAN KELUARGA**  
Merencanakan belajar, beribadah, bermain, berbincang bersama

4

**MENCIPTAKAN SUASANA KELUARGA YANG KONDUSIF**

- Saling menghormati
- Menghargai & memberi harapan satu dengan yang lain

5

**MENGGUNAKAN FASILITAS KESEHATAN PKM**

- Dokter keluarga
- Rumah sakit



Paparan  
Faktor  
Risiko  
Covid-19



<b>Fisik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutrisi dan cairan</li><li>• Latihan dan olah raga</li><li>• Istirahat dan tidur</li></ul>
<b>Psikologis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stress</li><li>• Depresi</li><li>• Kecemasan</li></ul>
<b>Sosial budaya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dukungan sosial</li><li>• Koping adaptasi</li><li>• Kesepian</li><li>• Efikasi diri</li></ul>
<b>Spiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibadah</li><li>• Spiritualitas</li></ul>

Status  
Kesehatan

Kualitas  
Hidup  
Keluarga

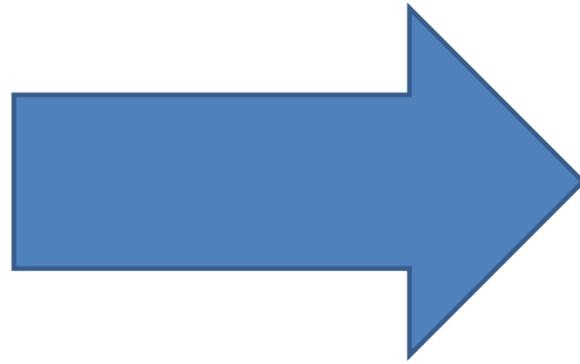


Ketahanan  
Keluarga

Ketahanan Keluarga merupakan kondisi dinamik keluarga dalam mengelola sumber daya fisik maupun non fisik dan mengelola masalah yang dihadapi, untuk mencapai tujuan yaitu **keluarga berkualitas dan tangguh.**



KELUARGA  
SEHAT



KETAHANAN  
KELUARGA BAIK &  
KUAT



# Promosi Kesehatan Keluarga



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

## JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona (Covid-19) dengan GERMAS

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

### Caranya:



- Makan dengan gizi yang seimbang



- Rajin olahraga dan istirahat cukup



- Cuci tangan pakai sabun



- Jaga kebersihan lingkungan



- Tidak merokok



- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam



- Minum air putih 8 gelas/hari



- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan



- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



- Jangan lupa berdoa

www.promkes.kemkes.go.id

Hotline Virus Corona (Covid-19) : 021-5210411 dan 081212123119

# Promosi Kesehatan Keluarga



## Novel Coronavirus (2019-nCoV)



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



GERMAS  
Geriatri Masyarakat Hidup Sehat

Novel coronavirus (2019-nCoV) adalah virus baru penyebab penyakit saluran pernafasan. Virus ini berasal dari Cina. Novel coronavirus merupakan satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS

### GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernapasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu

### PENCEGAHAN

- Sering cuci tangan pakai sabun.
- Gunakan masker bila batuk atau pilek.
- Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah.
- Hati-hati kontak dengan hewan.
- Rajin olahraga dan istirahat cukup.
- Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak.
- Bila batuk, pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan.

### BAGI YANG MELAKUKAN PERJALANAN KE CINA:

- Gunakan masker bila berada di kerumunan orang.
- Jika mengalami penyakit pernapasan selama di Cina atau setelah kembali ke tanah air, segera hubungi petugas kesehatan dan sampaikan riwayat perjalanan.
- Disarankan tidak mengunjungi pasar hewan



# Promosi Kesehatan Keluarga



## Cuci Tangan- Pakai SABUN dengan air mengalir



### 6 Langkah Mencuci Tangan



1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

60  
detik

- 5 Waktu penting CTPS:
- Sebelum makan
  - Setelah BAB
  - Sebelum menjamah makanan
  - Sebelum menyusui
  - Setelah beraktifitas

# Promosi Kesehatan Keluarga



## CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Siapa saja yang perlu menggunakan masker



• Jika Anda batuk atau pilek

• Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

### CARANYA?



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada disebelah depan



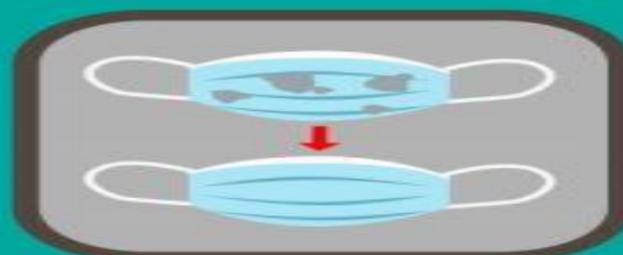
Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda, dan tarik kebelakang dibagian bawah dagu



Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali, dan langsung buang ke tempat sampah



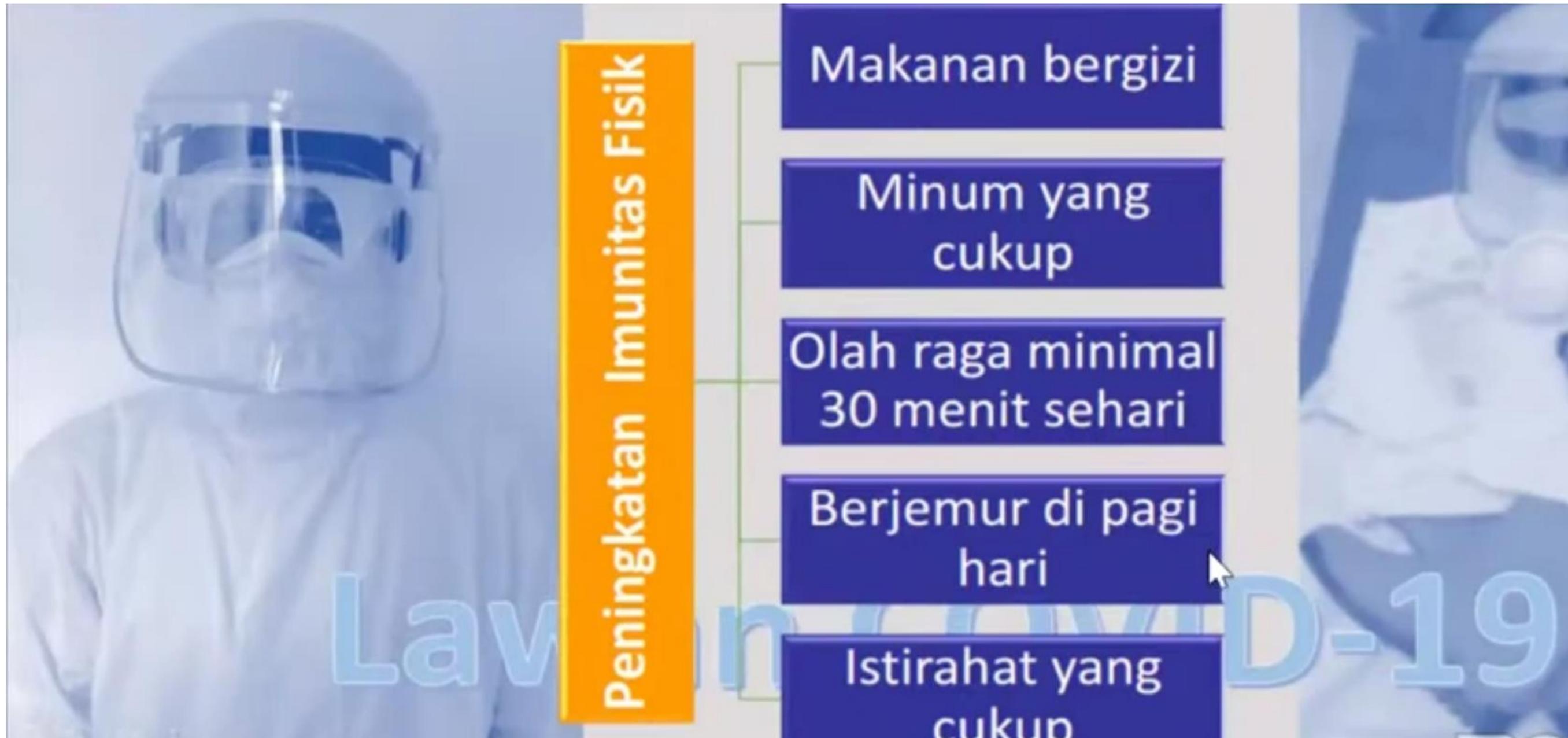
Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah

**INGAT !**  
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)

# Promosi Kesehatan Fisik



# Peningkatan ketahanan kesehatan keluarga



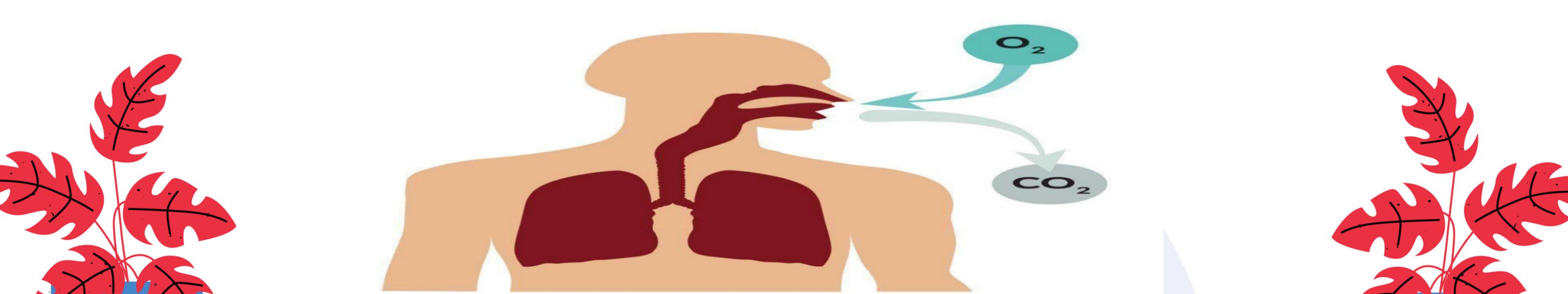
- 1. FISIK RILEKS**
- 2. EMOSI POSITIF**
- 3. PIKIRAN POSITIF**
- 4. PERILAKU POSITIF**
- 5. RELASI POSITIF**
- 6. SPIRITUAL POSITIF**

Lawan COVID-19

# 1. FISIK RILEKS

- ❖ TARIK NAFAS DALAM
- ❖ RELAKSASI OTOT PROGRESIF

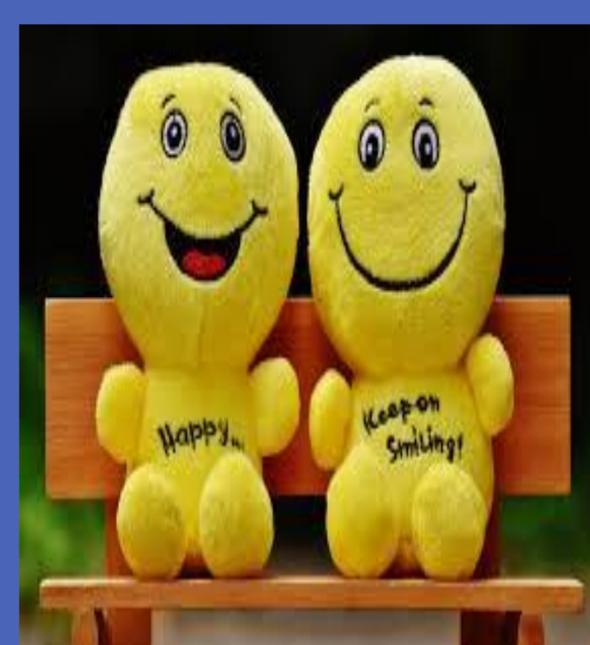




# Latihan Tarik Nafas Dalam

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

# 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**.

**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 meredakan emosi negatif sehingga meningkatkan energi positif dalam membantu mengatasi stres.
- Mengurangi Rasa Sakit**  
Tertawa mampu meredakan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk melawan rasa sakit.
- Menstimulasi Organ Tubuh**  
Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita.
- Daya Tahan Tubuh Meningkat**  
Sikap berfikir positif membuat pikiran yang positif negatif sehingga pertahanan tubuh kita kuat, masa terhidar.
- Suasana Hati yang Baik**  
Kerusak akibat stres tidak dapat diabaikan yang bisa dari dalam hati.

protekse.kemkes.go.id | Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat | @proteksi | @proteksi

# 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 Negatif





# Latihan Berfokus pada Lima Jari

FOKUSKAN PANDANGAN DAN PIKIRAN KE LIMA JARI SAMPIL  
MENGINGAT DAN MEMBAYANGKAN:

Tubuh yang segar

Orang-orang yang memperhatikan dan peduli

Pujian/penghargaan/keberhasilan yang pernah dirasakan

Tempat indah yang pernah dikunjungi



# Perilaku Positif



- Perilaku positif pada diri sendiri
- Perilaku positif bagi keluarga

- Perilaku positif bagi orang lain
- Perilaku positif bagi lingkungan

# Relasi Positif



Memberi salam  
(greeting)

Memberi pujian  
(reinforcement)

Memberi harapan  
(hope)

Saling tolong  
menolong (helping)

Berbagi hal yang  
positif (sharing)

Menghindari diskusi  
hal-hal negatif (no  
gossip)

# Menyapa Positif

SALAM : selamat pagi....

MEMBERI PUJIAN : Dp WA-nya lagi ceria nih.

MEMBERI HARAPAN: Sehat selalu ya...





# Mengirim Hal Positif



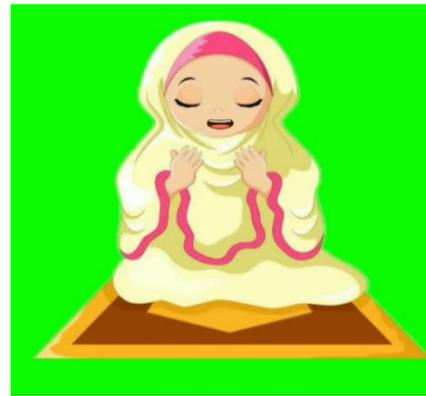
Bagikan pengalaman  
menyenangkan



Bagikan cerita yang  
lucu membuat tertawa

# Spiritual Positif

Menerapkan **nilai agama**, dan menjadikannya sebagai muara dalam menghadapi berbagai persoalan



Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga



Berdoa untuk masyarakat



Berdoa untuk tenaga kesehatan



Berdoa untuk pemerintah



Jalan-jalan ke Tanjung Pinang  
Makan enak keripik kerntang  
Sang keluarga akan menang  
Bila happy dan berikhtiar  
Bersinar terang di masa WABAH COVID 19”