

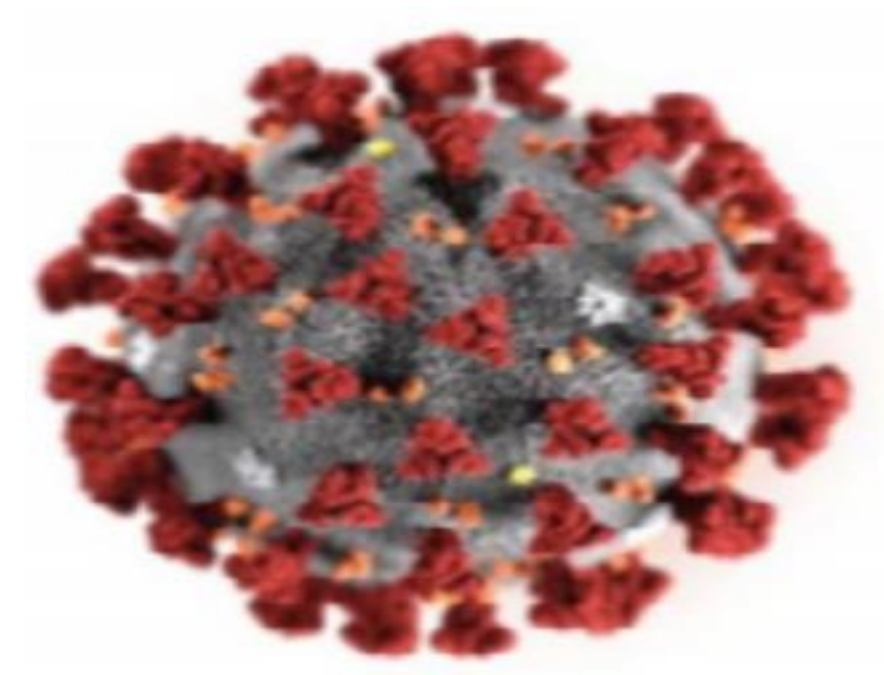


KETAHANAN KESEHATAN KELUARGA SAAT PANDEMI COVID 19

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



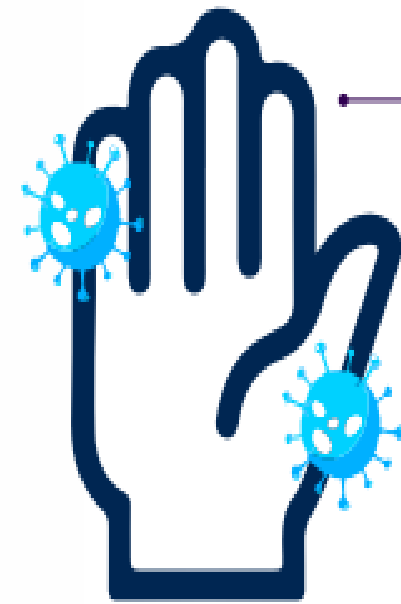
Virus ini menyebabkan
timbulnya Pneumonia yaitu
infeksi atau peradangan
akut di jaringan paru-paru

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



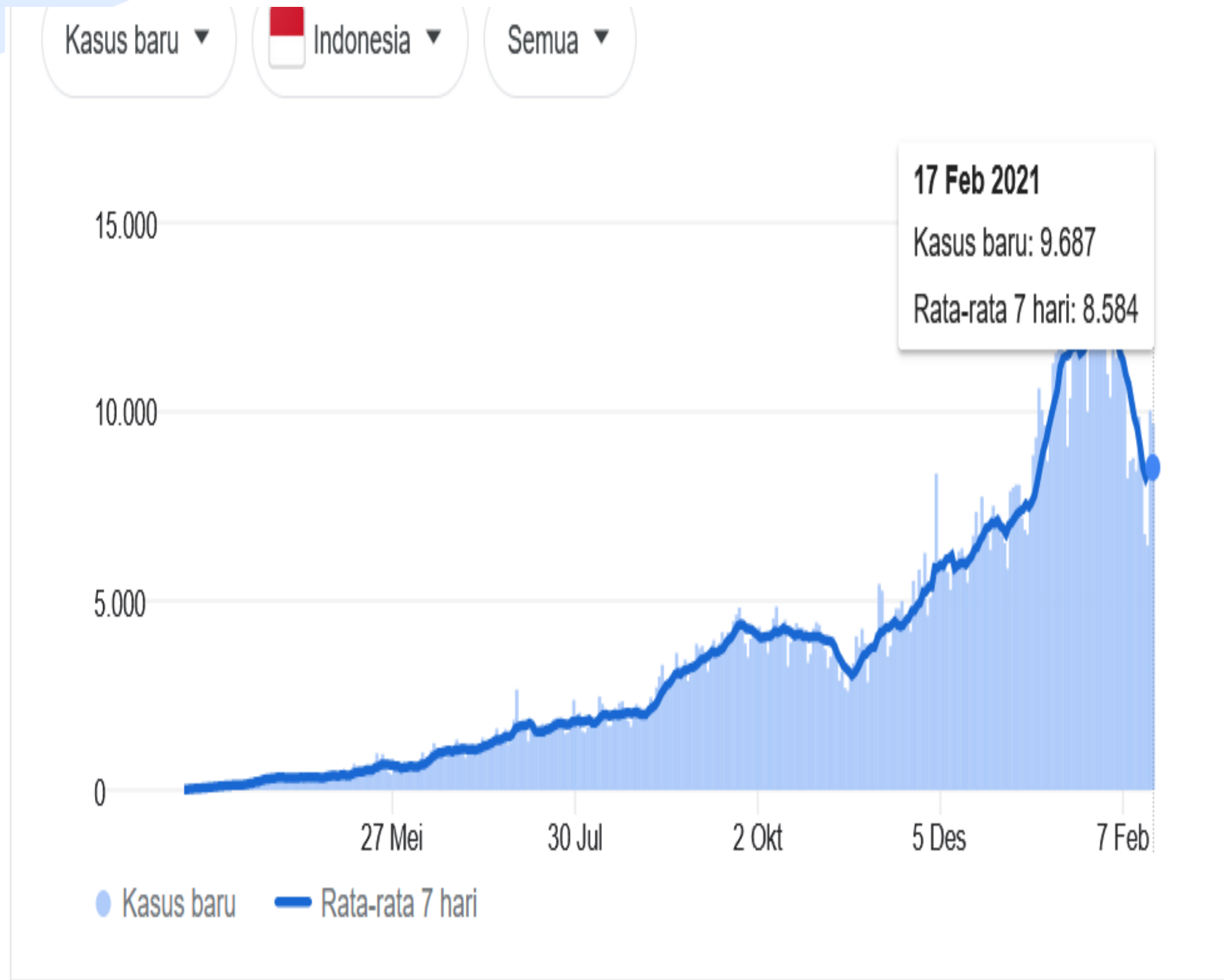
9 Februari 2020 → kasus COVID-19 terkonfirmasi di Indonesia

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



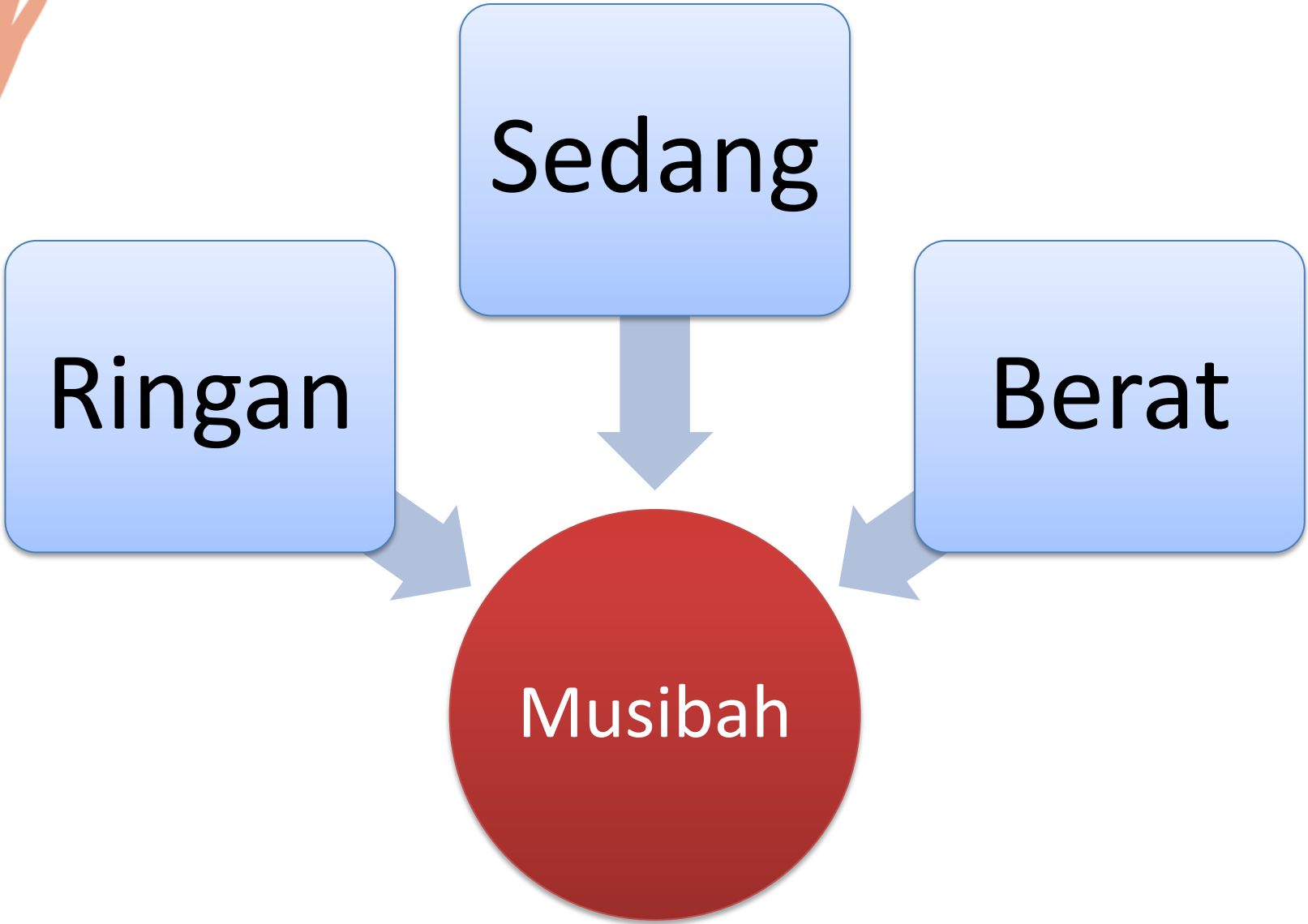
Kasus COVID-19



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



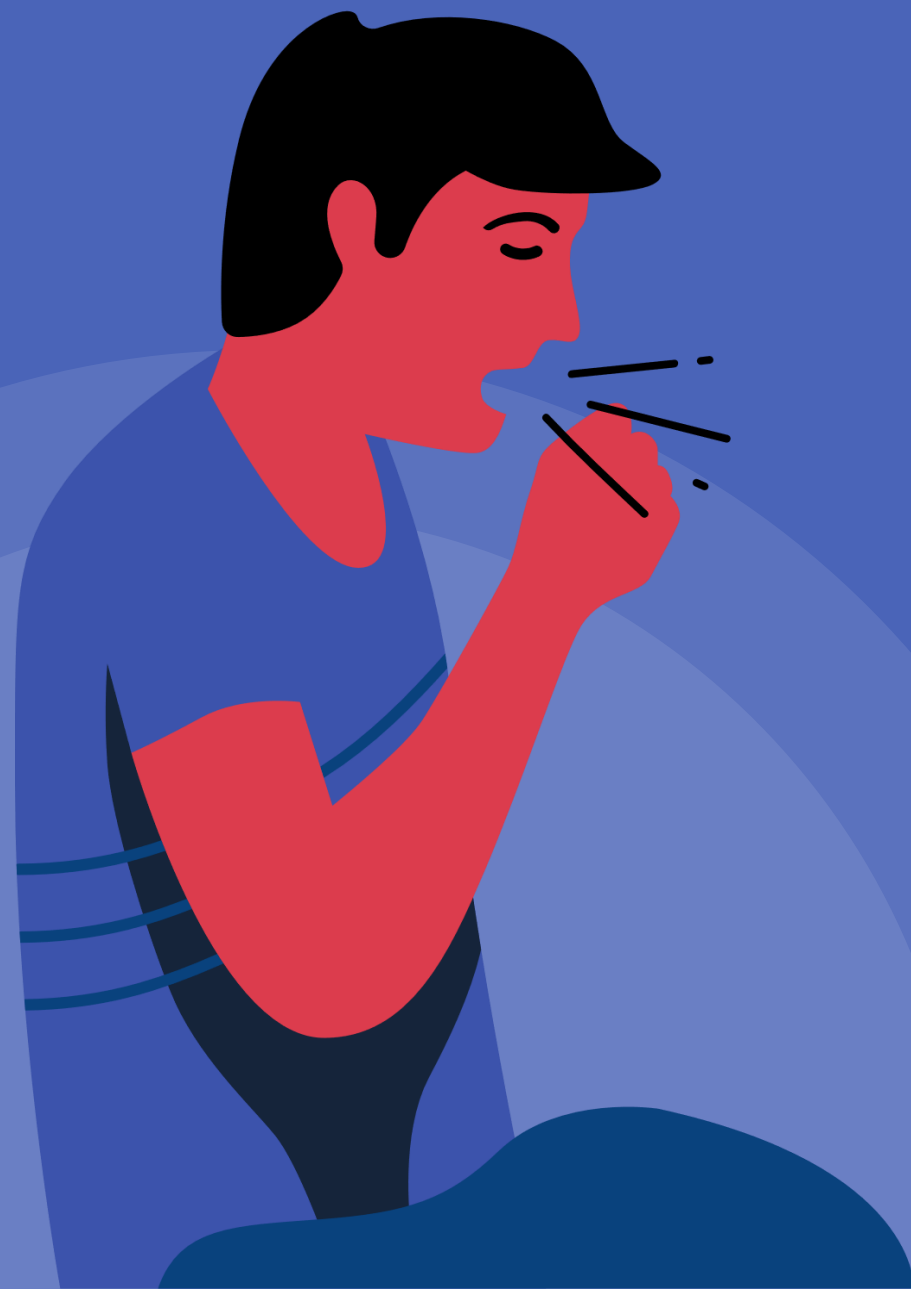
Biologis : ancaman terhadap kesehatan,
lapangan kerja menyusut

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

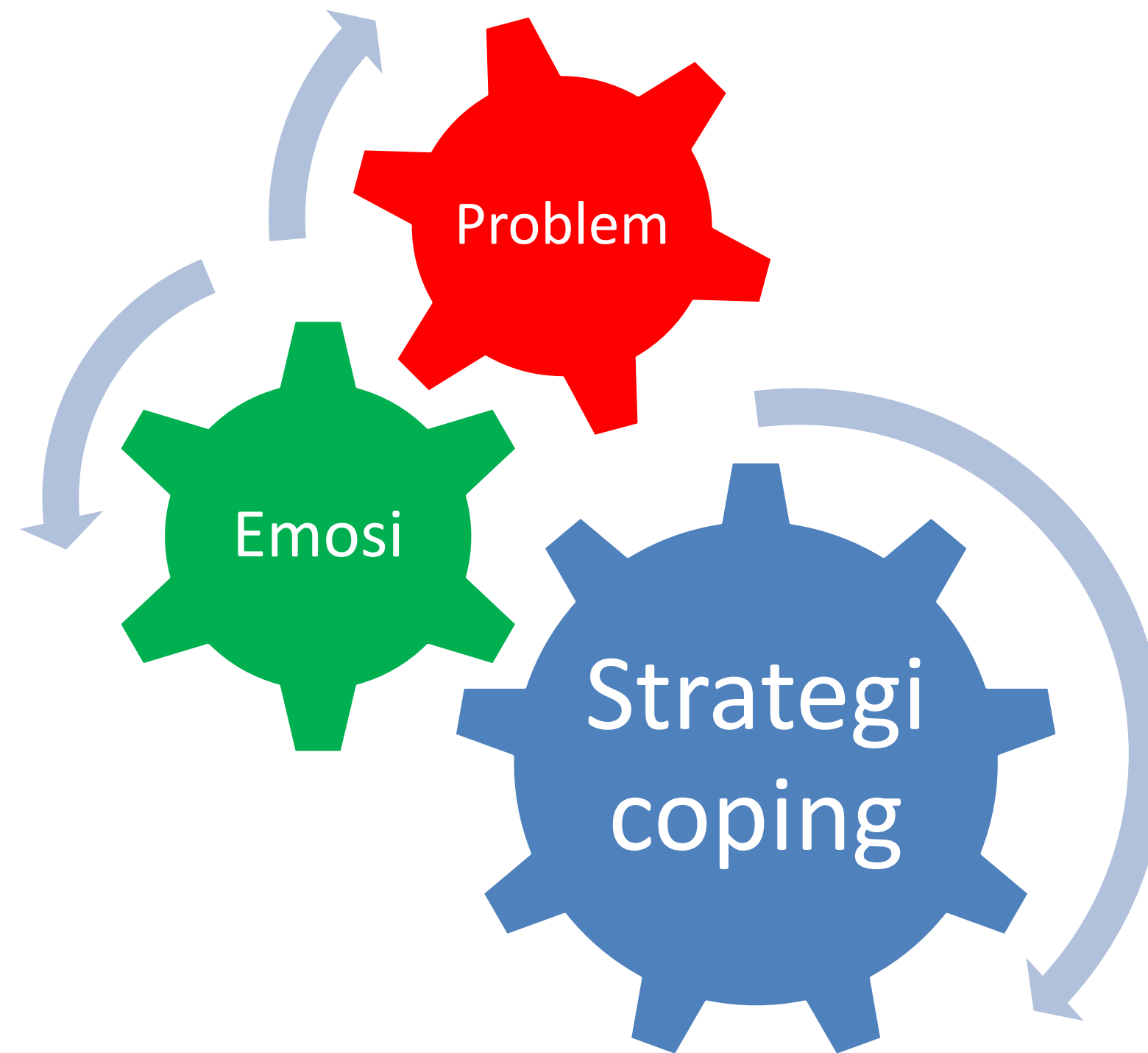
Psikologis : sabar, tawakkal, qanaah, syukur, kreativitas

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

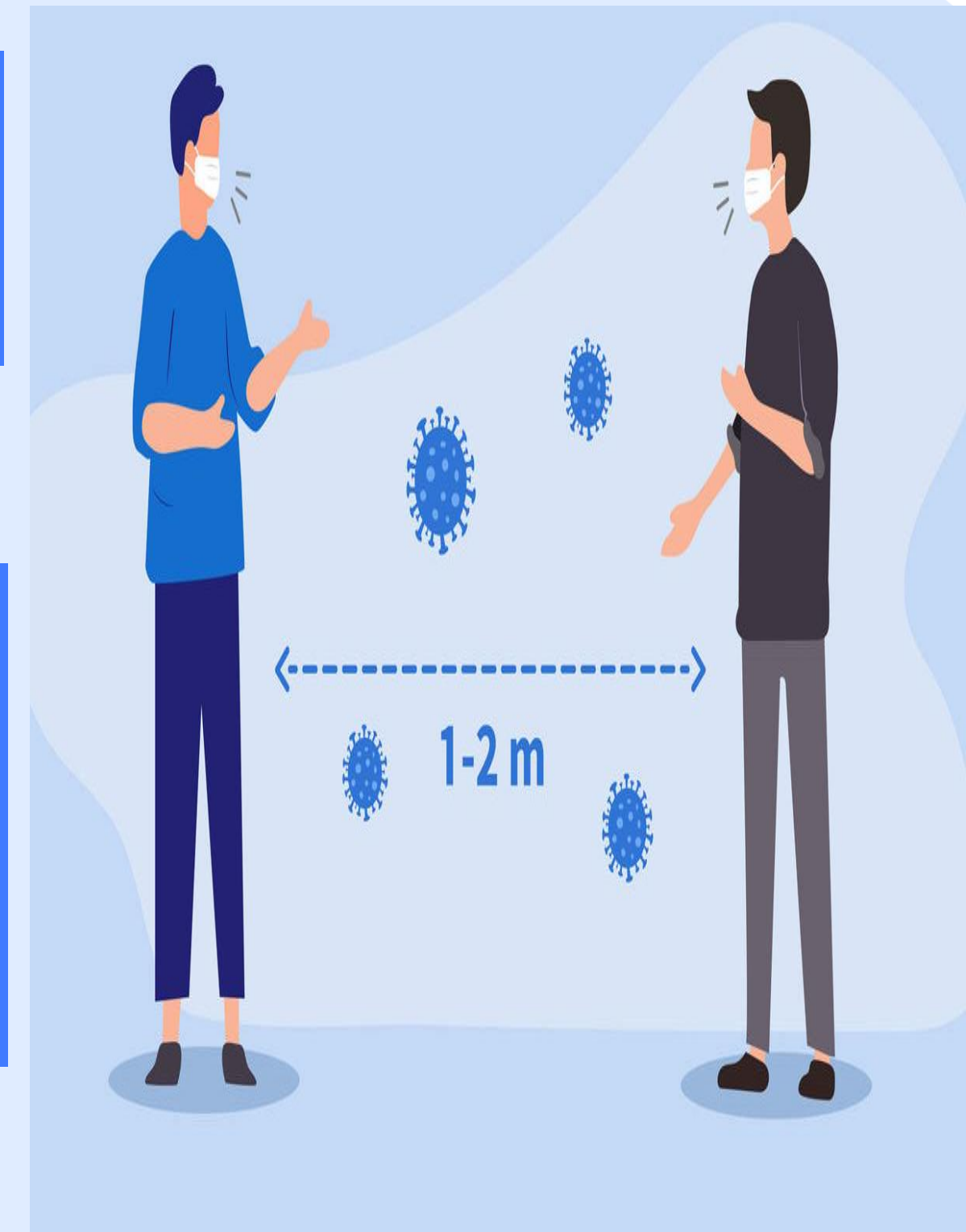


WHO

- 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



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

Status
Kesehatan



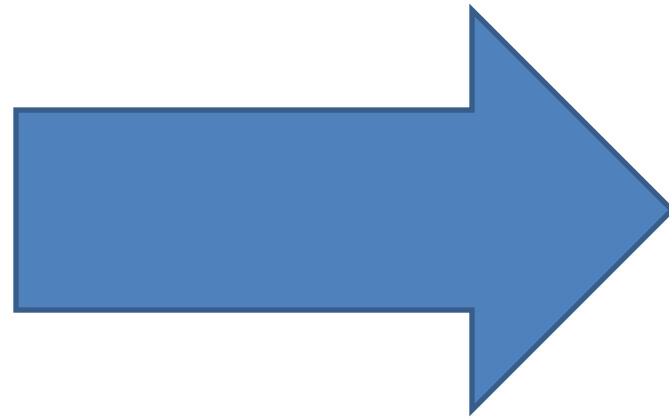
Ketahanan
Keluarga

Kualitas
Hidup
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



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

SAAT INI BELUM TERSEDIA VAKSIN 2019-nCoV

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



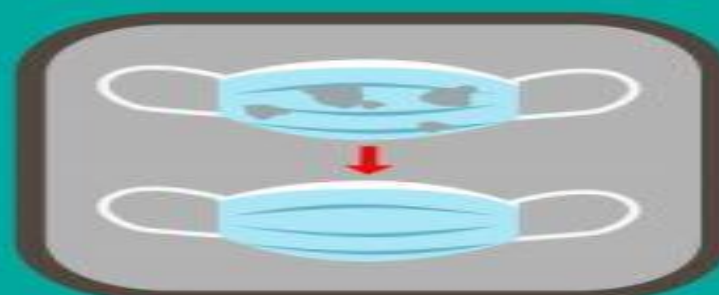
Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda, dan tarik kebelakang dibagian bawah dagu



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



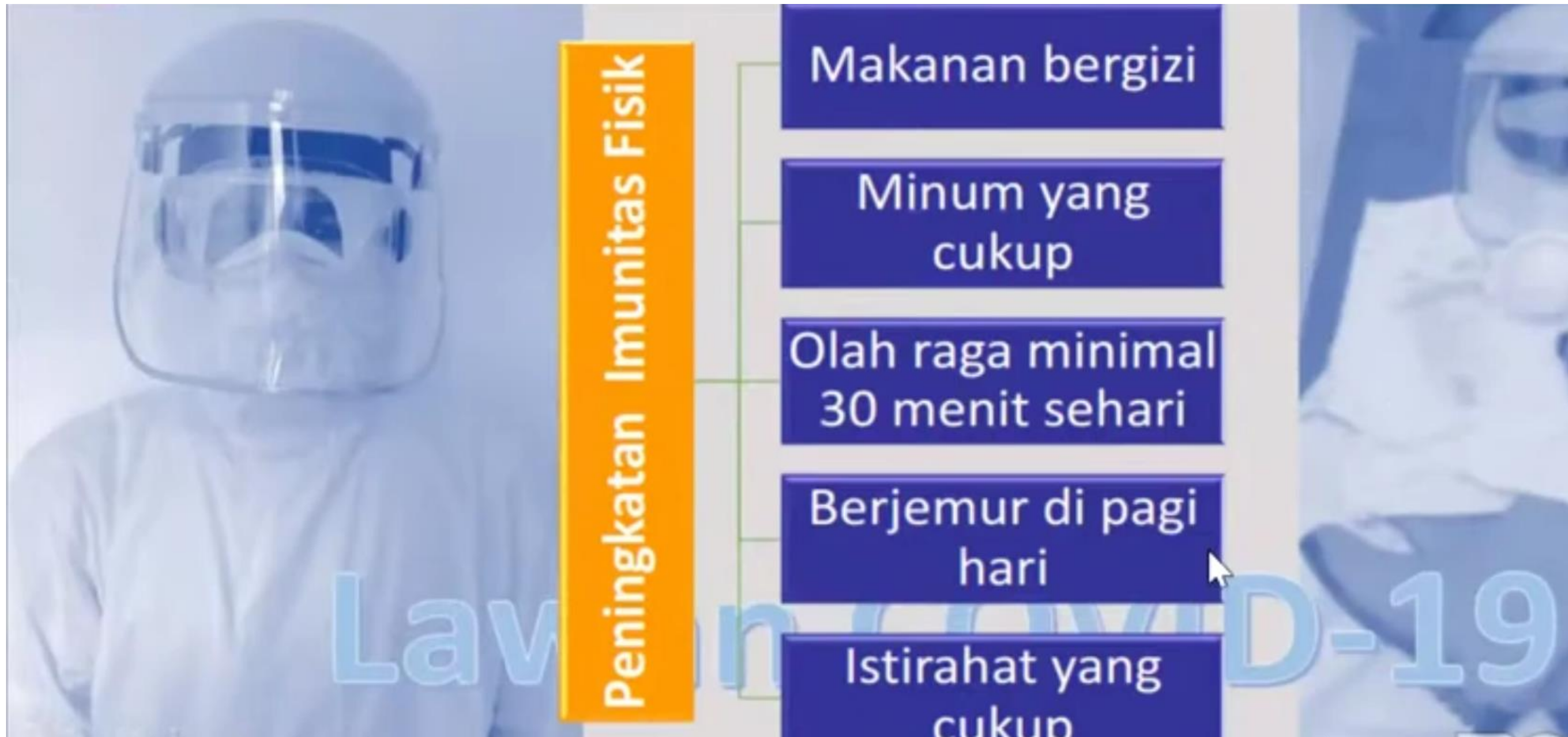
Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah



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



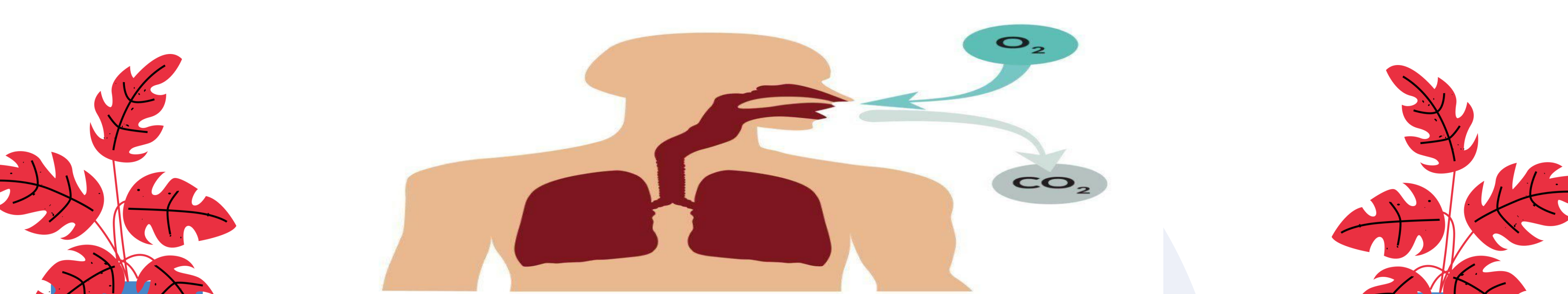
- 1. FISIK RILEKS**
- 2. EMOSI POSITIF**
- 3. PIKIRAN POSITIF**
- 4. PERILAKU POSITIF**
- 5. RELASI POSITIF**
- 6. SPIRITUAL POSITIF**

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 permasalahan tubuh tidak muncul, atau terhadapi.
- Suasana Hati yang Baik**
Kerusak akibat stres tidak dapat dihindari. Namun dengan sikap yang baik dari dalam hati.

proteksi.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”