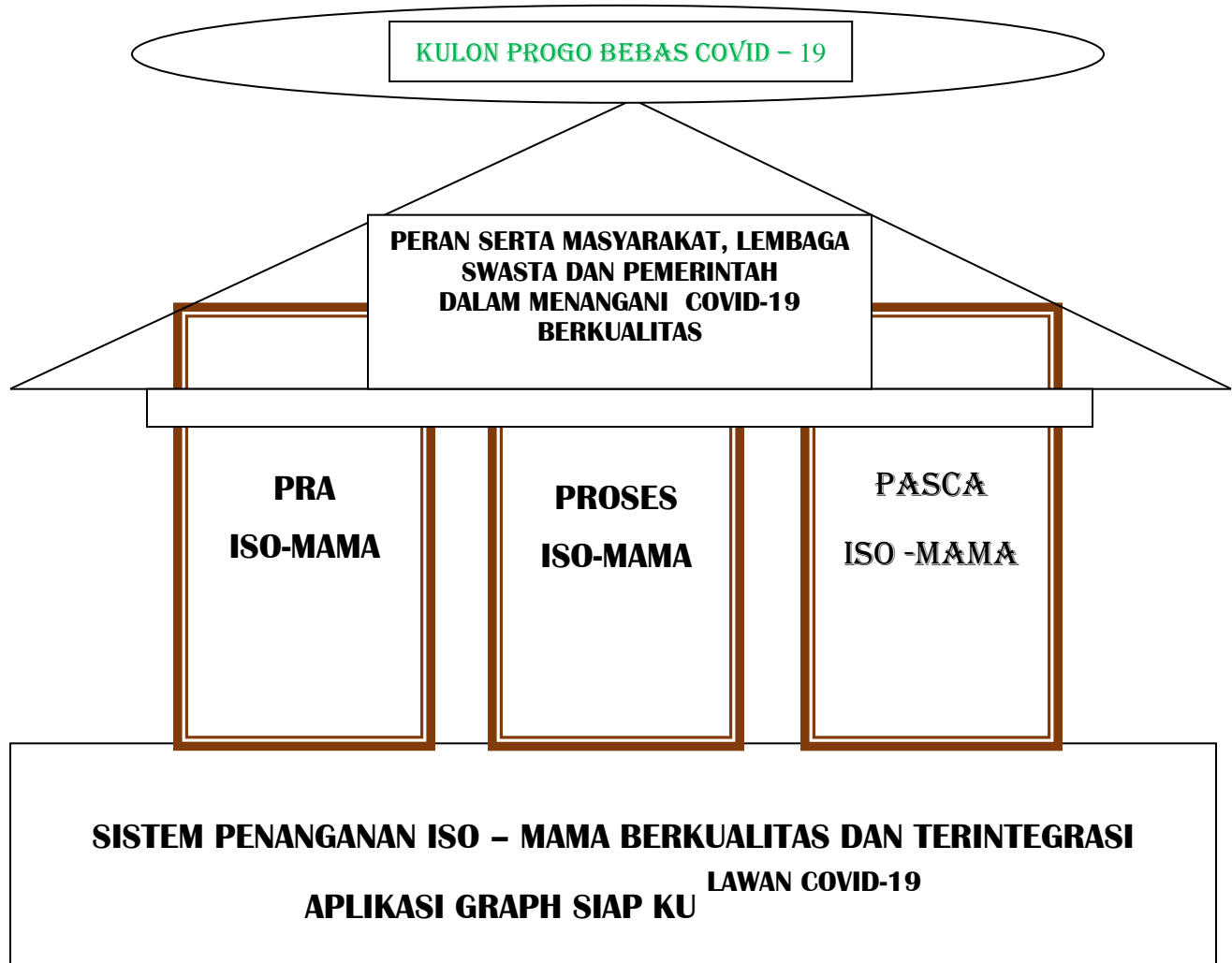


# PEDOMAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH ( ISO-MAMA ) COVID-19



**KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS KESEHATAN  
BULAN NOVEMBER 2020**

**Penasehat**

**Kepala Dinas Kesehatan  
Kabupaten Kulon Progo**

**Pengarah**

**Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat**

**Penanggung Jawab**

**Kontributor :**

**drg. Banning Rahayujati, M.Kes  
dr. Ananta Kogam Dwi Korawan, M.Kes  
Dewi Ratnawati, SKM, MPH  
Slamet Riyanto, SKM  
Suhartini, SKM, M.Si  
Sugiharto, SKM, MPH  
Natalia Sri Karuniawati, SKM  
Nurhani Jauhari, S.Gz.RD  
Bangun Nugroho Wibowo, SKM  
Ari Tuti Wahyuni, SKM  
.....**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya maka “Buku *Pedoman Isolasi Mandiri Di Rumah (ISO-MAMA) COVID - 19* ” dapat diselesaikan. Seperti kita ketahui pada awal tahun 2020, infeksi 2019-nCoV menjadi masalah kesehatan dunia. Kasus ini diawali dengan informasi dari World Health Organization (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019 yang menyebutkan adanya kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus bertambah parah hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster pneumonia ini adalah *novel coronavirus*. Kasus ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan terjadi importasi di luar China.

Presiden RI: Joko Widodo pada tanggal 2 Maret 2020 mengumumkan pertama kali adanya kasus terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia. Sampai sekarang, yang mana kasus ini akan di perkirakan masih terus naik karena penyebarannya yang sangat cepat, maka sebagai bagian dari upaya penanggulangan dalam menghadapi hal tersebut sesuai dengan Keputusan Gubernur no 65/KEP/2020 tentang status tanggap darurat bencana di DIY maka Kabupaten Kulon Progo mengeluarkan Surat Edaran Bupati Kulon Progo Nomor 440/1197 tahun 2020 Perihal Kewaspadaan Terhadap Corona, Surat Edaran Bupati Kulon Progo Nomor 440/1276 tentang Kewaspadaan Terhadap Risiko Penularan Infeksi Corona Virus Disease 2019 (covid-19) di Kulon Progo, dan Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor 44 Tahun 2020 tentang pedoman tatanan kehidupan baru (new normal) pada masa pandemic corona virus disease 2019 (Covid-19). Melihat perkembangan yang terjadi maka penting bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo untuk menyusun *Pedoman Isolasi Mandiri Di Rumah ( ISO-MAMA ) COVID -19* untuk RT/RW. Pada buku pedoman ini dijelaskan kerangka isi sebagai berikut:

1. Definisi *Isolasi Mandiri Di Rumah ( ISO-MAMA ) COVID -19*
2. Persyaratan Bangunan ISO-MAMA
3. Sarana dan Prasarana ISO-MAMA
4. Persiapan Penyelenggaraan ISO-MAMA
5. Kriteria Penghuni ISO-MAMA
6. Sumber Daya Manusia (SDM) Yang Diperlukan
7. Alur Penyelenggaraan Isolasi Mandiri Di Rumah (ISO-MAMA) COVID -19

8. Yang Tidak Boleh Dilakukan Saat Menjadi Penghuni umum/khusus
9. Yang Boleh Dilakukan Saat Menjadi Penghuni umum/khusus
10. Yang Wajib Dilakukan Saat Menjadi Penghuni umum/khusus
11. Tindakan Pencegahan Penularan Infeksi COVID-19
12. Kebersihan Lingkungan
13. Gizi Seimbang

Untuk mempermudah mengingat pesan, dirumuskan sebuah pesan kunci: ISO MAMA, Omah Saja Siap.

Pedoman ini ditujukan bagi RT, RW, Dusun, Desa, Kapanewon, Puskesmas, Lembaga Swadaya Masyarakat/Pihak Swasta/Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, tingkat desa, Kapanewon di Kabupaten Kulon Progo sebagai acuan dalam menghadapi COVID-19.

Semoga buku Pedoman ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya penyelenggara Isolasi Mandiri Di Rumah (ISO-MAMA) COVID-19 dan seluruh pemangku kepentingan di Kabupaten Kulon Progo.

Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku Pedoman ISO-MAMA kami sampaikan terimakasih.

Kulon Progo, .....November 2020

Dinas Kesehatan Kab. Kulon Progo

## DAFTAR ISI

KONTRIBUTOR	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	5
BAB I PENDAHULUAN	7
LATAR BELAKANG	7
TUJUAN	8
BAB II ISOLASI MANDIRI DI RUMAH (ISOMAMA)	9
PENGERTIAN	9
PERSYARATAN BANGUNAN ISOLASI MANDIRI	10
SARANA PRASARANA	10
PERSIAPAN PENYELENGGARAAN ISOMAMA	11
KRITERIA PENGHUNI	11
PERAN DAN FUNGSI	12
ALUR PENYELENGGARAAN RUMAH ISOLASI MANDIRI	16
HAL YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN SAAT MENJADI PENGHUNI	16
HAL YANG BOLEH DILAKKAN SAAT MENJADI PENGHUNI	17
HAL YANG WAJIB DILAKUKAN SAAT MENJADI PENGHUNI	17
TINDAKAN PENCEGAHAN PENULARAN INFEKSI COVID-19	18
ANJURAN GIZI UNTUK UMUNITAS SELAMA PANDEMI COVID-19	18
PENUTUP	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Checklist Observasi Kelayakan Calon Lokasi Isolasi Mandiri di Rumah
Lampiran 2	Surat Rekomendasi Rumah Isolasi Mandiri Bagi PTG Covid-19
Lampiran 3	Surat Keterangan Dalam Pemantauan
Lampiran 4	Surat Pernyataan Kesediaan Menjalankan Isolasi Mandiri
Lampiran 5	Form Pemantauan Isolasi Mandiri di Rumah
Lampiran 6	Gejala Infeksi Covid-19
Lampiran 7	Surat Rekomendasi Selesai Melaksanakan Pemantauan
Lampiran 8	Enam Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)
Lampiran 9	Cara Memakai Masker Yang Benar
Lampiran 10	Jadwal Kegiatan Harian
Lampiran 11	Etika Batuk Yang Benar
Lampiran 12	Prosedur Kebersihan Lingkungan
Lampiran 13	Pedoman Umum Gizi Seimbang
Lampiran 14	Informasi Pemberian ASI
Lampiran 15	Contoh Menu Ibu Hamil dan Menyusui
Lampiran 16	Isi piringku sesuai kelompok usia
Lampiran 17	Contoh Siklus Menu

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Coronavirus Disease (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh Novel Coronavirus yang merupakan virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas hingga pada kasus yang berat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian. Manifestasi klinisnya muncul dalam 2 hari hingga 14 hari setelah terjadi pajanan. Hingga saat ini masih diyakini bahwa transmisi penularan Covid-19 adalah melalui droplet dan kontak langsung.

Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemic dunia oleh WHO. Secara nasional melalui Keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 9A Tahun 2020 yang diperbarui melalui Keputusan Nomor 13 A Tahun 2020 telah ditetapkan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia.

Perkembangan kasus Covid-19 di Kabupaten Kulon Progo terus meningkat sejak pertama kali kasus ditemukan pada bulan Maret 2020. Awal kasus di Kabupaten Kulon Progo masih didominasi kasus import baik pelaku perjalanan atau warga yang menemui tamu dari luar wilayah yang masuk dalam kategori zona merah. Selanjutnya kasus meningkat cukup pesat dalam beberapa bulan ini, dan terjadi transmisi local di beberapa wilayah, bahkan terjadi beberapa kluster penularan.

Sebagai upaya pelayanan kesehatan kepada masyarakat yang terkonfirmasi positif, maka Pemerintah Kabupaten Kulon Progo menyediakan rumah sakit rujukan untuk menangani pasien positif yang bergejala. Adapun pasien positif tanpa gejala difasilitasi untuk dapat melaksanakan isolasi mandiri di Rumah Singgah Teratai (RST) yang berlokasi di RSUD Wates, dan mulai beroperasi pada tanggal 14 Agustus 2020.

Sejalan dengan peningkatan kasus di Kabupaten Kulon Progo maka RUmah Singgah Teratai (RST) yang telah disediakan tidak mencukupi kebutuhan sehingga isolasi mandiri di rumah perlu dilaksanakan untuk mencegah penularan di masyarakat. Untuk itu pedoman kami susun sebagai petunjuk pelaksanaan isolasi mandiri di rumah sesuai kaidah Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) dan prinsip menjaga jarak guna memutus mata rantai penularan.

#### B. Tujuan

Menjadi pedoman bagi masyarakat dalam melaksanakan isolasi mandiri di rumah.



## BAB II

### ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

#### (ISO-MAMA)

#### A. PENGERTIAN

Isolasi adalah Proses mengurangi risiko penularan melalui upaya memisahkan individu yang **sakit** baik yang sudah dikonfirmasi laboratorium atau memiliki gejala covid-19 dengan masyarakat luas.

Isolasi Mandiri di Rumah (Isomama) adalah Suatu kegiatan yang dilaksanakan oleh pasien covid-19 di tempat yang disediakan (rumah pribadi atau tempat yang disediakan pemerintah desa) dan **dipisahkan** dengan masyarakat sehat dengan batas tertentu selama 10 hari sejak pengambilan specimen untuk pasien asimtomatik dan ditambah 3 hari bebas gejala demam dan gangguan pernafasan untuk pasien konfirmasi dengan gejala ringan dan sedang.

Tempat isolasi adalah Suatu fasilitas/ruang-ruang yang disiapkan keluarga sendiri dan atau Lembaga Swadaya Masyarakat/pihak swasta/ Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 wilayah kalurahan/kelurahan dan telah direkomendasikan oleh masyarakat sekitarnya, Puskesmas/Dinas Kesehatan Kulon Progo (aspek persyaratan ruang-ruang/rumah sehat) untuk warga yang sudah konfirmasi menjadi Pasien Positif Tanpa Gejala (PTG), termasuk memiliki gejala ringan COVID-19.

Karantina adalah Proses mengurangi risiko penularan dan identifikasi dini Covid-19 melalui upaya memisahkan individu yang **sehat** atau belum memiliki gejala Covid-19 tetapi memiliki riwayat kontak dengan pasien konfirmasi Covid-19 atau memiliki riwayat bepergian ke wilayah yang sudah menjadi transmisi lokal.

Karantina dan isolasi yang dilakukan secara mandiri dilaksanakan di rumah atau tempat yang tidak dikelola oleh pemerintah dengan tetap mengikuti arahan dari petugas setempat dengan pengawasan oleh petugas kesehatan yang ditunjuk.

## B. PERSYARATAN BANGUNAN ISOMAMA

1. Terdapat akses jalan kendaraan
2. Dinding ruangan terbuat dari bahan permanen atau semi permanen (seperti gypsum, triplek , papan dan sejenisnya).
3. Lantai bersih, rata dan kedap air (tidak menggunakan alas lantai, perlak/karpet/permadani)
4. Sirkulasi udara ruangan berjalan baik dan nyaman, dapat secara alami (jendela) atau buatan/mekanik (exhaust fan/kipas angin)
5. Tersedianya sarana mandi, cuci, dan kakus yang dilengkapi dengan Saluran Pembuangan Air Limbah (SPAL) dan terpisah penggunaannya dengan anggota keluarga lainnya. Jika tidak memungkinkan maka pemakaian kamar mandi diatur dengan memperhatikan positif covid-19 memakai terakhir.
6. Tersedia area jemur pakaian atau fasilitas cuci pakaian
7. Tersedia dapur untuk memfasilitasi ketersediaan makanan penghuni
8. Tersedia pasokan penerangan (listrik) dan air bersih yang memadai
9. Tempat isolasi dipastikan aman dari ancaman bahaya lainnya, seperti banjir, kebakaran maupun tanah longsor.
10. Tersedia tempat pembuangan sampah sementara yang tertutup.

## C. SARANA PRASARANA

1. Tersedia tempat tidur yang layak
2. Tersedia sarana dan prasarana cuci tangan yang dilengkapi dengan sabun dan air mengalir.
3. Tersedia media informasi mengenai pencegahan dan penanganan COVID-19 dan nomor kontak darurat yang mudah dihubungi.
4. Tersedia logistik
  - a. Oleh Puskesmas: logistik untuk penanganan pencegahan seperti tempat sampah infeksius (plastik kuning), media KIE (buku KIA, leaflet) dan pulsoksimetri / oksimetri (bila ada ibu hamil)
  - b. Oleh Satgas Kalurahan: desinfektan, masker bedah, dan sembako bagi yang memerlukan.

- c. Oleh Keluarga: logistik seperti air minum, sembilan bahan pokok makanan, peralatan kebersihan ruangan, sabun cuci tangan, dll

#### D. PERSIAPAN PENYELENGGARAAN ISO-MAMA

1. Pihak Satgas Kalurahan/Kelurahan melakukan koordinasi dengan Puskesmas di wilayahnya terkait ketersediaan calon ISO-MAMA.
2. Tim Satgas melakukan verifikasi kelayakan lokasi calon ISO-MAMA ( Lampiran 1).
3. Puskesmas akan memberikan surat rekomendasi
  - a. Apabila bangunan, sarana dan prasarana bagi calon ISO-MAMA sudah sesuai dengan persyaratan maka rencana penyelenggaraan dapat dilaksanakan.
  - b. Apabila bangunan, sarana dan prasarana bagi calon ISO-MAMA belum memenuhi persyaratan maka keluarga dibantu warga sekitar/RT/RW/Dusun/Satgas wajib menindaklanjuti hasil rekomendasi tersebut. (lampiran 2)
4. Dalam melaksanakan persiapan penyelenggaraan ISO-MAMA Puskesmas melakukan konsultasi dan koordinasi dengan Seksi Kesehatan Lingkungan, Kesehatan Kerja dan Olahraga pada Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kulon Progo.

#### E. KRITERIA PENGHUNI

Penghuni ISO-MAMA COVID-19 adalah:

1. Pasien Positif Tanpa Gejala (PTG) Covid-19 atau
2. Pasien positif dengan gejala ringan Covid -19

yang telah direkomendasikan oleh Puskesmas, untuk menjalankan isolasi secara mandiri untuk mencegah penularan Covid -19 di masyarakat selama 10 hari dibuktikan dengan Surat Keterangan ( Lampiran 3).

Calon penghuni wajib menandatangani lembar kesediaan (*informed consent*) untuk menjalani isolasi diri di ISO-MAMA (Lampiran 4).

Calon penghuni wajib mematuhi Standar Operasional Prosedur (SOP) dan peraturan tata tertib yang berlaku untuk ISO-MAMA.

## F. PERAN DAN FUNGSI

### 1. RT/RW/Dusun/Kalurahan

#### a. Melakukan musyawarah untuk

- Mengupayakan sumberdaya untuk mendukung warga yang melakukan isolasi mandiri di rumah
- Membuat alur pengorganisasian pemenuhan logistik bagi penghuni ISO-MAMA
- Mengingatkan warga yang melakukan isolasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur suhu tubuh dan gejala lain
- Menunjuk relawan kalurahan lawan Covid -19 yang berasal dari perwakilan warga/RT/ RW/ Dusun dan kader untuk menyiapkan makanan minuman variasi kunci menu harian dan kebutuhan *personal hygiene* seperti cairan desinfektan, masker, dan tempat cuci tangan dengan sabun (CTPS) untuk penghuni yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah
- Menunjuk perwakilan masyarakat untuk membantu mendistribusikan makanan minuman fungsional Grab Siap-Ku Bela Beli Kulon Progo di posko Covid-19 dan logistik lain yang telah disiapkan

#### b. Berkoordinasi dengan Puskesmas terkait kondisi penghuni yang dipantau

#### c. Mendorong oarisipasi warga untuk menegakkan protokol kesehatan dengan slogan: OMAH SAJA SIAP AKU

#### d. Mendorong partisipasi warga untuk:

- Menjaga kebersihan diri, kebersihan rumah dan lingkungan
- Melakukan pembatasan kontak fisik
- Tidak berkerumun/berkumpul
- Tetap berada di rumah
- Jaga jarak minimal 1,5 m;
- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Memakai masker
- Meningkatkan imunitas tubuh , disarankan dengan menu *key variance lawan covid-19* (variasi menu) sesuai prinsip gizi seimbang

- e. Menyediakan sarana Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).
- f. Menggalang donasi modal individu/ keluarga/ saudara sedulur saklawase / masyarakat untuk mendukung warga yang melakukan isolasi mandiri
- g. Memantau mobilitas penduduk yang masuk wilayahnya (menyapa dengan senyum dan salam demi bebas covid-19
- h. Mengingatkan warga yang melakukan isolasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur suhu tubuh dan gejala lain (batuk, pilek, sakit tenggorokan / sulit menelan dan sesak nafas) serta pemeriksaan lanjutan bila diperlukan.

## 2. Petugas pemantau kondisi kesehatan

### a. Kapanewon (Pembina Wilayah Puskesmas)

- Mengkoordinir pemantauan setiap hari kondisi kesehatan umum penghuni yang dilaksanakan satgas kalurahan sesuai format pemantauan
- Mengkoordinir pemantauan dengan mekanisme online (whatsapp/telepon) dan apabila dibutuhkan bisa dengan mendatangi penghuni secara langsung yang dilaksanakan oleh satgas kalurahan.
- Mengkoordinir laporan kondisi kesehatan harian penghuni oleh satgas kalurahan kepada PIC Puskesmas.
- Mengkoordinir satgas kalurahan dalam melaporkan ke PIC Puskesmas apabila penghuni mengalami perburukan kondisi kesehatan sesegera mungkin
- PIC Puskesmas melaporkan sesegera mungkin de DPJP Puskesmas dan koordinasi dengan Pembina wilayah kapanewon bila terjadi alur rujukan berjenjang.

### b. Puskesmas

- Melakukan pemantauan kondisi kesehatan penghuni khusus (ibu, bayi, anak, orang dengan gangguan jiwa, lansia, kasus TB, dsb) ISO-MAMA dengan mekanisme whatsapp/ telepon dan apabila dibutuhkan bisa dengan mendatangi penghuni secara langsung
- Melakukan kegiatan pelayanan sesuai kebutuhan.

- Melaporkan ke PIC (petugas surveilans) Puskesmas apabila ada penghuni mengalami perburukan

Adapun pembagian tugas secara spesifik di Puskesmas sebagai berikut:

1) Dokter

- Memantau kondisi kesehatan penghuni isolasi mandiri
- Melakukan rujukan apabila diperlukan

2) Petugas Kebidanan Kesehatan Masyarakat (Bidan Komunitas)

- Melakukan pemantauan setiap hari kondisi kesehatan penghuni khusus dan pendamping (ibu hamil, ibu nifas, bayi dan anak) ISO-MAMA dengan mekanisme whatsapp/telepon.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan bila ditemukan keluhan sesuai dengan prosedur.
- Melaporkan kondisi kesehatan harian penghuni kepada petugas surveilans sebagai Personal Information Contact (PIC) Puskesmas.
- Melaporkan ke PIC Puskesmas apabila ada penghuni mengalami perburukan
- Melaporkan ke PIC Puskesmas apabila ditemukan ada tanda bahaya pada ibu hamil, ibu nifas, dan bayi baru lahir dengan menggunakan buku KIA
- Melakukan kolaborasi dengan lintas program dan sektoral

3) Petugas Kesehatan Olahraga

Bertanggung jawab atas aktifitas fisik penghuni umum dan khusus melalui video senam pagi hari yang dilaksanakan antara pukul 07.00 – 09.00 WIB (minimal 30 menit).

4) Petugas promosi dan pemberdayaan masyarakat

- Bertanggung jawab atas peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 (langkah protokol kesehatan) dengan kreasi membuat poster OMAH SAJA SIAP dan ditempel di depan ISO MAMA.
- Bertanggung jawab atas ketugasan masyarakat yang belum dapat terpenuhi kebutuhan penghuni umum dan khusus (nara hubung dan fasilitasi administrasi dan teknis) ( lampiran 8)

5) Petugas Kesehatan Kerja

Bertanggung jawab atas pelaksanaan pencegahan dan deteksi dini Covid-19 pada keluarga atau pendamping PTG atau dengan gejala ringan yang melaksanakan isolasi mandiri di rumah.

c. Satgas Covid Kalurahan

- Melakukan pemantauan setiap hari kondisi kesehatan umum penghuni sesuai format pemantauan dengan mekanisme whatsapp/ telepon dan apabila dibutuhkan bisa dengan mendatangi penghuni secara langsung.
- Melaporkan kondisi kesehatan harian penghuni kepada petugas surveilans ( PIC ) Puskesmas
- Melaporkan ke Puskesmas apabila penghuni mengalami perburukan kondisi kesehatan sesegera mungkin

Adapun pembagian tugas secara spesifik adalah sebagai berikut:

1) Petugas Logistik

- Memastikan ketersediaan sarana dan prasarana di ISO-MAMA
- Memastikan ketersediaan makanan khusus yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat proses kesembuhan (Menu Key Variance SIAP Ku Lawan Covid -19) bagi penghuni umum selain ibu hamil, Ibu menyusui, bayi dan anak balita serta penyakit degeneratif dan komorbid ( wajib mendapat rekomendasi dari Dokter Penanggung Jawab Pasien (DPJP ) di ISO-MAMA.
- Memastikan ketersediaan alat pelindung diri (APD) di ISO – MAMA untuk petugas sesuai standar.
- Alat Pelindung Diri (APD) untuk penghuni berupa masker bedah yang disediakan oleh satgas dan anggota keluarga yang lain menggunakan masker kain.

2) Petugas keamanan dan kebersihan

a. Keamanan

Tanggung jawab penghuni dan masyarakat sekitarnya, ada tulisan sedang menjalani ISO-MAMA (isolasi mandiri di rumah) dan tidak menerima kunjungan tamu.

b. Kebersihan

Kebersihan lingkungan di area umum rumah isolasi menjadi tanggung jawab keluarga dan untuk ruang isolasi/ kamar merupakan tanggung jawab masing-masing penghuni (lampiran 9)

**G. ALUR PENYELENGGARAAN RUMAH ISOLASI MANDIRI**

1. Satgas Covid Kalurahan bersama keluarga menyiapkan tempat isolasi mandiri
2. Petugas Puskesmas melaksanakan pendampingan dan verifikasi lokasi
3. Satgas Covid Kalurahan memberikan penjelasan kepada warga sekitar terkait hal-hal yang dilakukan warga saat ada penghuni di ISO-MAMA.
4. Satgas Covid Kalurahan memberikan penjelasan kepada calon penghuni terkait apa yang tidak boleh, boleh, dan wajib dilakukan saat menjadi penghuni ISO-MAMA.
5. Penghuni menjalankan isolasi diri sesuai rekomendasi petugas kesehatan.
6. Satgas Covid Kalurahan memantau kondisi kesehatan penghuni secara harian (lampiran 6).
7. Hasil pemantauan harian dilaporkan ke Satgas Kalurahan.
8. Bila terjadi perubahan kondisi kesehatan (gejala sedang/berat Covid-19) Satgas Kalurahan segera lapor ke puskesmas. Puskesmas melakukan rujukan apabila diperlukan.
9. Bila tidak ada perburukan gejala sampai hari ke 10, Satgas Kalurahan melaporkan ke puskesmas agar penghuni mendapatkan rekomendasi tindak lanjut (Lampiran 7 ).
10. Penghuni boleh melaksanakan aktivitas normalnya setelah mendapatkan rekomendasi puskesmas.
11. Petugas Surveilans mencatat penghuni yang sudah selesai isolasi diri.

**H. YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN SAAT MENJADI PENGHUNI**

1. Keluar kamar/ ruangan.  
Kecuali untuk ke kamar mandi atau aktivitas seperti cuci pakaian, jemur pakaian, olahraga/berjemur / olah raga menghadap sinar matahari  $\pm$  30 menit s/d 60 menit sebelum pukul 09.00 Wib



2. Menerima tamu.
3. Menggunakan barang pribadi bersama orang lain.
4. Mencampur tempat penyimpanan barang pribadi dengan orang lain.
5. Mengundang orang lain/ penghuni lain ke dalam ruangan/ kamar.
6. Merokok di dalam ruangan.
7. Melakukan aktivitas bersama anggota keluarga yang lain.

#### **I. YANG BOLEH DILAKUKAN SAAT MENJADI PENGHUNI**

1. Keluar kamar untuk keperluan ke kamar mandi, cuci pakaian/jemur pakaian, olahraga/ berjemur sinar matahari  $\pm$  30 menit s/d 60 \menit dengan tetap mematuhi *physical distancing* ( jaga jarak minimal 1,5 meter).
2. Melakukan komunikasi melalui media elektronik/ *handphone*.

#### **J. YANG WAJIB DILAKUKAN SAAT MENJADI PENGHUNI**

1. Tetap di kamar dan dapat dihubungi
2. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air mengalir atau pakai *hand sanitizer* sesering mungkin terutama:
  - a) sebelum dan setelah makan,
  - b) setelah Buang Air Besar/ Buang Air Kecil,
  - c) sebelum dan setelah melakukan aktivitas di luar kamar,
  - d) setelah memegang/membersihkan sampah,
  - e) setelah bersin/ batuk,
  - f) sebelum dan setelah memegang area wajah,
  - g) apabila tangan terlihat kotor.

Cara mencuci tangan pakai sabun yang benar dengan 6 langkah selama 20 - 40 detik sesuai contoh pada (lampiran 8)

3. Menggunakan masker yang benar saat keluar kamar/ ruangan.  
Cara menggunakan masker yang benar sesuai contoh pada (lampiran 9).
4. Menjaga kebersihan lingkungan (kamar dan luar kamar) .
5. Melapor kondisi kesehatan setiap hari atau apabila ada gejala perburukan kondisi kesehatan kepada petugas pemantauan melalui *whatsapp*/ telepon.
6. Mencuci / disinfeksi pakaian/ sprei/ area di kamar yang sering disentuh.

7. Mengonsumsi multivitamin dan makanan minuman peningkat imunitas tubuh dengan seimbang (kunci variasi menu siap-Ku) serta pemanfaatan tanaman herbal/asuhan mandiri TOGA untuk melawan Covid-19.
8. Melaksanakan kegiatan harian sebagaimana contoh sesuai contoh pada lampiran 10.

#### **K. TINDAKAN PENCEGAHAN PENULARAN INFEKSI COVID-19**

Menerapkan tindakan pencegahan standar untuk semua orang, antara lain:

1. Cuci tangan sesering mungkin, terutama:
  - a) sebelum dan setelah makan,
  - b) setelah Buang Air Besar/ Buang Air Kecil,
  - c) setelah melakukan aktivitas di luar kamar,
  - d) setelah membersihkan ruangan,
  - e) setelah bersin/ batuk,
  - f) sebelum dan setelah memegang area wajah.
  - g) Sebelum memakai dan melepas masker

Cuci tangan diutamakan dilakukan dengan sabun dan air mengalir atau dengan hand sanitizer yang mengandung alkohol. Penggunaan *hand sanitizer* yang mengandung alkohol lebih disarankan jika tangan tidak terlihat kotor. Bila tangan terlihat kotor, cucilah tangan menggunakan sabun dan air mengalir

2. Pastikan semua orang memakai masker.
3. Pastikan semua orang di lingkungan rumah isolasi bersama menerapkan etika batuk/ bersin (lampiran 12).
4. Sebaiknya tidak menyentuh area wajah (mulut, hidung, dan mata) sebelum cuci tangan dan setelahnya cuci tangan kembali.
5. Lakukan *physical distancing* (jaga jarak minimal 1,5 meter) bagi semua orang.
6. Kebersihan lingkungan harus dilaksanakan oleh semua orang di lingkungan rumah isolasi. Prosedur kebersihan lingkungan sesuai lampiran 13.

#### **L. ANJURAN GIZI UNTUK IMUNITAS SELAMA PANDEMI COVID-19**

Anjuran gizi untuk imunitas sesuai dengan 4 pilar gizi seimbang, yaitu:

1. Mengonsumsi pangan beraneka ragam
2. Membiasakan perilaku hidup bersih dengan cuci tangan pakai sabun

3. Melakukan aktifitas fisik
  4. Memantau berat badan dalam batas normal (menimbang berat badan)
- Anjuran 4 pilar gizi seimbang sesuai lampiran 14.

Beberapa pertanyaan yang sering muncul:

1. Bagaimana cara menyiapkan bahan dan mengolah bahan makanan?
  - Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 20 detik sebelum menyiapkan makanan
  - Gunakan talenan yang berbeda untuk makanan mentah dan matang
  - Masak makanan hingga matang
  - Simpan bahan makanan beku untuk sekali pengolahan
  - Selalu gunakan peralatan yang bersih
2. Apakah dianjurkan membeli makanan kaleng?

Bila akses terhadap makanan segar mudah, tidak disarankan menggunakan makanan instant atau kaleng karena tinggi kandungan gula dan garamnya,
3. Apakah perlu alat makan terpisah?

Setiap anggota keluarga sebaiknya menggunakan alat makan terpisah, untuk mengambil makanan gunakan alat makan terpisah.
4. Apakah ada makanan atau suplemen tertentu yang bisa meningkatkan imunitas?
  - Tidak ada
  - Untuk meningkatkan imunitas perlu makan makanan yang seimbang, aktivitas fisik cukup , istirahat cukup dan menghindari stress

**Berikut Rekomendasi Pemberian Makanan Bayi dan Anak Ketika Ibu Dicurigai atau Terkonfirmasi Covid-19**

1. Lakukan IMD
2. Menyusui Eksklusif selama 6 bulan

Sampai saat ini virus belum ditemukan dalam cairan ketuban atau ASI yang berarti bahwa virus tidak ditularkan selama kehamilan atau melalui ASI.

Ibu menyusui yang sehat dan berstatus orang dalam pemantauan (ODP) atau orang tanpa gejala (OTG) yang sedang menjalani isolasi mandiri dirumah, tetap

dapat menyusui secara langsung dengan menerapkan prosedur pencegahan penularan COVID-19.

Jika Ibu tidak bisa menyusui secara langsung, pemberian ASI dapat dilakukan dengan cara pemerah ASI, dan ASI Perah (ASIP) diberikan oleh orang yang sehat

Lampiran 15).

Tenaga Kesehatan mengajarkan cara Ibu pemerah ASI (lebih disarankan menggunakan tangan) dan jika pemerah ASI menggunakan pompa ASI, pompa dan peralatan yang dipakai termasuk wadah dan botol harus dicuci/dibersihkan

Ibu dan bayi tetap membatasi kontak dengan orang lain, meskipun orang tersebut terlihat sehat tidak menunjukkan gejala.

Keputusan untuk menyusui atau kapan akan menyusui kembali (bagi yang tidak menyusui) sebaiknya dilakukan komunikasi tentang resiko kontak dan manfaat menyusui oleh dokter yang merawatnya.

### 3. Pemberian makan sesuai PMBA

#### **BAYI DAN BALITA**

Usia	Rekomendasi			
	Frekuensi (per hari)	Berapa banyak setiap kali makan	Tekstur (kekentalan/konsistensi)	Variasi
Anak berusia 6 bulan	2 - 3 kali makan ditambah ASI	Mulai dengan 2 - 3 sdm. Mulai dengan pengenalan rasa dan secara perlahan ditingkatkan jumlahnya	Bubur kental	ASI (bayi disusui sesering yang diinginkan) + Makanan hewani (makanan lokal) + Makanan pokok (bubur, makanan lokal lainnya)+Kacang (makanan lokal)+Buah buahan/sayur sayuran (makanan lokal) + Bubuk tabur/Taburia
usia 6 - 9 bulan	2 - 3 kali makan ditambah ASI 1-2 kali	2 - 3 sdm penuh setiap kali makan. Tingkatkan	Bubur kental/ makanan keluarga yang dilumatkan	

	makanan selingan	secara perlahan sampai 1/2 mangkuk berukuran 250 ml		
Dari usia 9 sampai 12 bulan	3- 4 kali makan ditambah ASI 1-2 kali makanan selingan	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkuk berukuran 250 ml	Makanan keluarga yang dicincang/dicacah. Makanan dengan potongan kecil yang dapat dipegang. Makanan yang diiris-iris	
Dari usia 12-24 bulan	3 - 4 kali makan ditambah ASI 1 - 2 kali makanan selingan	$\frac{3}{4}$ - 1 (satu) mangkuk ukuran 250 ml	Makanan yang diiris-iris. Makanan keluarga	

Catatan:

- Rata-rata kandungan energi standar MP ASI usia 6-8 bulan untuk 1 porsi/resep adalah 100-125 kalori, protein 20% dan lemak 45%
- Rata-rata kandungan energi standar MP ASI usia 9-11 bulan untuk 1 porsi/resep adalah 125-140 kalori, protein 20% dan lemak 45%
- Rata-rata kandungan energi standar MP ASI usia 12-23 bulan untuk 1 porsi/resep adalah 200 kalori, protein 20% dan lemak 45%
- Rata-rata kandungan energi makanan selingan untuk 1 porsi adalah 50 - 70 kalori, protein 12 % dan lemak 45 %

### **IBU HAMIL DAN MENYUSUI**

Untuk ibu hamil dan menyusui diharapkan tetap mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan yang memenuhi 4 pilar gizi seimbang

Lampiran 16.

### **USIA LANJUT**

Sebagaimana dengan kelompok umur yang lain, lansia tetap dianjurkan mengonsumsi beraneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhannya, dengan memperhatikan hal-hal berikut:

- ❖ Batasi makanan berlemak, asin dan manis serta tepung-tepungan, karena telah terbukti meningkatkan resiko terjadinya berbagai penyakit gangguan metabolik (hiperkolesterol, hipertensi, diabetes, asam urat dan gangguan ginjal).
- ❖ Batasi makanan yang meningkatkan kadar asam urat, yakni yang mengandung purin tinggi. Seperti jeroan, ikan laut dan makanan hasil laut, jamur, kacang-kacangan, melinjo, kangkung, bayam dan durian.
- ❖ Perbanyak makan buah dan sayur segar, yang bermanfaat memperlancar BAB. Dianjurkan makan buah dan sayur masing-masing 2-3 porsi per hari.
- ❖ Minum air putih yang cukup dan aman, yakni 1,5 liter per hari atau setara dengan 5-7 gelas.
- ❖ Pilih makanan dan minuman yang netral. Hindari citarasa makanan dan minuman yang tajam seperti terlalu pedas, asam, manis, gurih, dingin dan panas.