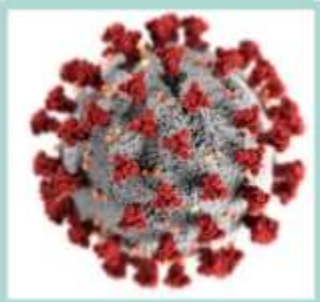
PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19) BAGI PEKERJA



SEHAT, PRODUKTIF DAN TERJAGA

Mamat SKM., MKes.
dan Tim

PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19) BAGI PEKERJA

ISBN 978-623-93428-6-9

Penerbit :
Program Studi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung
Jalan Kertabumi No. 74 Karawang 41311 , Faksimil : (0267) 404516
e-mail : bidkrwpoltekkesbandung@gmail.com

PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19) BAGI PEKERJA

TIM PENYUSUN :

1. Mamat SKM,. MKes
2. Rahayu Dwikanthi SST,. M
3. Lia Komalasari SKP,. MM
4. Dr. Metty Widya Lestari SST,. MK
5. Muhammad Nur,. SE.

TIM EDITOR : Eneng Solihah SST,. MKeb

Hak cipta dilindungi Undang-Undang :
Dilarang memperbanyak, mencetak dan menerbitkan sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara dan dalam bentuk apapun tanpa seijin penulis dan penerbit.

Diterbitkan oleh:
Program Studi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung

Karawang, April 2021 ISBN: 9 786239 342869

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke Hadirat Illahi Rabbil yang telah memberikan berbagai kemudahan serta kelancaran dalam setiap langkah mahlukNya dalam melakukan karya yang diharapkan bermanfaat bagi sesamanya. E- Book ini dirancang untuk dapat dimanfaatkan oleh pembaca khususnya pekerja yang sebagian besar diera industry ini terlibat dalam dunia kerja. Buku ini berisi tentang upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan kesakitan bagi pekerja yang diakibatkan penyakit COVID-19 yang meliputi empat upaya yaitu 1) Pencegahan kesakitan melalui penerapan protocol kesehatan 2) Peningkatan kesehatan melalui kegiatan olah raga, 3) peningkatan kesehatan melalui upaya pola konsumsi makanan yang cukup dan 4) pencegahan kesakitan melalui peningkatan kesehatan mental dan spiritual 5) Mencukupi istirahat dan tidur minimal 6-7 jam.

Dalam penyusunannya e-Book ini banyak mendapat masukan dan arahan dari berbagai pihak sehingga dapat menambah kelengkapan atau kesempurnaan isi maupun kualitasnya. Ucapan terimakasih tentunya kami haturkan kepada seluruh teman teman Dosen semoga mendapat balasan yang setimpal. Kritik dan saran diharapkan dapat menambah kesempurnaan buku ini sehingga dapat memiliki kebermanfaatan.

Team Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI iii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latarbelakang 1

B. Tujuan 3

C. Hak -hak Kesehatan berdasarkan undang undang bagi pekerja 5

BAB II. PENGENALAN VIRUS COVID-19 6

A. Pengertian 6

B. Gejala 6

C. Penyebab Terjadinyan Penularan 8

D. Diagnosis Infeksi Coronavirus 9

E. Pengobatan Infeksi Coronavirus 10

F Cara basmi COVID-19 dengan disinfektan 11

G. Kegiatan dirumah 13

BAB III. PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19) DI TEMPAT KERJA 14

A. Dapatkan COVID-19 terjadi penyebarannya di tempat kerja ? 14

B. Resiko yang mungkin terjadi penularan COVID-19 14

C. Pencegahan Penularan Covid-19 pada pekerja 15

III. Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Peningkatan Asupan Gizi 20

A. Peran Status Nutrisi terhadap Daya Tahan Tubuh(Marzuki, 2020) 20

B. Zat gizi, sumber, dan perannya dalam pertahanan tubuh terhadap virus : 24

IV. Peningkatan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Kegiatan Pemenuhan Istirahat Dan Tidur 28

V. Peningkatan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Kegiatan Olah Raga 30

VI. Peningkatan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Kegiatan Pemenuhan Kesehatan Mental Dan Spiritual 33

BAB VII. WASPADAI TITIK LENGAH 35

VIII. KESIMPULAN 41

DAFTAR PUSTAKA 44

BAB I PENDAHULUAN

A. Latarbelakang

SARS-CoV-2 telah menyebar dengan cepat di banyak negara, menyebabkan penyakit parah dan penularan dari manusia ke manusia yang berkelanjutan, menjadikannya ancaman kesehatan masyarakat yang mengkhawatirkan dan serius (Heng Li a, Shang-Ming Liu , Xiao-Hua Yu , Shi-Lin Tang, 2020). Biaya epidemi tidak terbatas pada aspek medis, karena virus telah menyebabkan efek sosiologis, psikologis, dan ekonomi yang signifikan secara global.(Yang et al., 2020). Akhir akhir ini tingkat kesakitan akibat covid-19 meningkat pada kelompok atau klaster pekerja. Kasus positif pekerja mencapai 272 kasus dengan jumlah kasus 20 klaster (Dewi Nurasiyah, 2020). Menteri Kesehatan RI dr. Terawan Agus Putranto mengatakan dunia usaha dan masyakat

pekerja memiliki kontribusi besar dalam memutus mata rantai penularan karena besarnya jumlah populasi pekerja dan besarnya mobilitas, serta interaksi penduduk umumnya disebabkan aktifitas bekerja (Kemenkes, 2020a).

Beberapa altrenatif upaya peningkatan kesehatan melalui pencegahan tingkat kesakitan pada pekerja perempuan sudah cukup banyak dilakukan baik oleh pemerintah maupun Perusahaan yaitu dengan menerapkan protocol kesehatan, upaya peningkatan gizi bahkan sampai pengurangan jam kerja dan jumlah karyawan masuk.

Dalam buku ini dibahas upaya pencegahan kesakitan bukan hanya pada aspek pencegahan dengan menerapkan protocol kesehatan tetapi juga melalui upaya pendekatan peningkatan kondisi fisik maupun mental pada pekerja sehingga ketahanan terhadap serangan penyakit termasuk serangan COVID-19 pada pekerja khususnya perempuan lebih

optimal. Upaya yang dipaparkan dalam buku ini adalah melalui peningkatan dan pencegahan.

Pencegahan kesakitan baik yang disebabkan oleh COVID-19 maupun kesakitan akibat kerja dapat dicegah diantaranya melalui ; peningkatan kesehatan konsumsi gizi seimbang, olah raga, kegiatan rekreasi dan pendekatan pendekatan spiritual yang dilakukan oleh pekerja dirumah maupun yang diadakan oleh perusahaan. Penigkatan anti body melalui kegiatan diatas lebih efisien dan efektif dalam pencegahan kesakitan para pekerja.

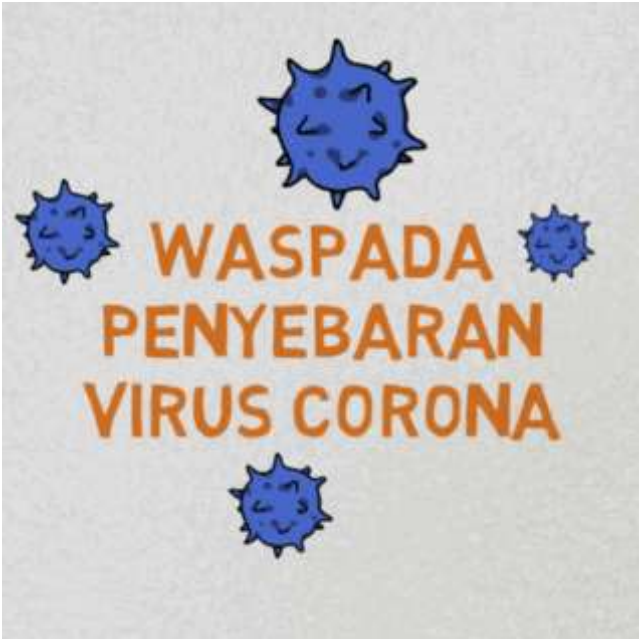
B. Tujuan

Buku ini disusun dalam rangka memberikan pencerahan mencegah terjadinya kesakitan khususnya bagi para pekerja wanita yang secara kodrati memiliki peran ganda, yaitu sebagai individu yang memiliki tugas dalam keluarga, mengusrus anak dan suami serta sisi lain harus bekerja dan

memenuhi tuntutan pekerjaan. Oleh karena itu pengetahuan tentang upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan kesakitan sangat diperlukan sehingga pekerja wanita memahami dan mampu menerapkan protol kesehatan, meningkatkan konsumsi gizi, melakukan olahraga secara rutin, dan mencukupi kebutuhan istirahat serta secara rutin serta melakukan kegiatan rekreasi dan kegiatan spiritual.

C. Hak -hak Kesehatan berdasarkan undang undang bagi pekerja

Sebagaimana tercantum dalam undang undang No.1 tahun 1970 pasal 3 hurup h disebutkan bahwa perusahaan mempunyai kewajiban untuk melakukan kegiatan pencegahan, pengendalian timbulnya penyakit kerja baik fisik maupun psikis, keracunan dan infkesi serta terjadinya penularan (Kementerian ketenaga-kerjaan Republik Indonesia, 2019).



BAB II. PENGENALAN VIRUS COVID-19

A. Pengertian

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru bernama Sars-CoV-2.(Kementerian Kesehatan RI, 2020b). Penyakit ini bermula penyebaran di Wuwuhan China pada tahun 2019 akhir.

B. Gejala

Virus corona bisa menimbulkan beragam gejala pada pengidapnya. Gejala yang muncul ini bergantung pada jenis virus corona yang menyerang, dan seberapa serius infeksi yang terjadi. Berikut beberapa gejala virus corona yang terbilang ringan:

- Hidung beringus.
- Sakit kepala.
- Batuk.
- Sakit tenggorokan.
- Demam.
- Merasa tidak enak badan.

Hal yang perlu ditegaskan, beberapa virus corona dapat menyebabkan gejala yang parah. Infeksinya dapat berubah menjadi bronkitis dan pneumonia (disebabkan oleh COVID-19), yang mengakibatkan gejala seperti:

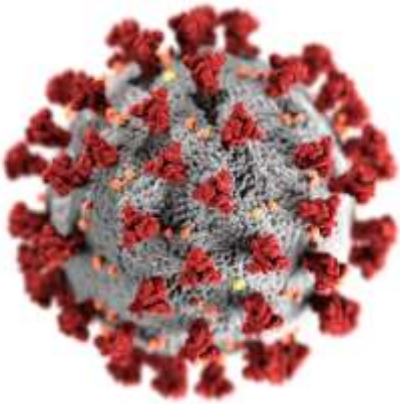
- Demam yang mungkin cukup tinggi bila pasien mengidap pneumonia.
- Batuk dengan lendir.
- Sesak napas.
- Nyeri dada atau sesak saat bernapas dan batuk.

C. Penyebab Terjadinyan Penularan

virus COVID-19 pada umumnya, seperti:

- Percikan air liur pengidap (bantuk dan bersin).
- Menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi.
- Menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur pengidap virus corona.
- Tinja atau feses (jarang terjadi)

Masa inkubasi (proses mulai masuk sampai timbul gejala) COVID-19, belum diketahui secara pasti. Namun, rata-rata gejala yang timbul setelah 2-14 hari setelah virus pertama masuk ke dalam tubuh. Di samping itu, metode transmisi COVID-19 juga belum diketahui dengan pasti. Awalnya, virus corona jenis COVID-19 diduga bersumber dari hewan. Virus corona COVID-19 merupakan virus yang beredar pada beberapa hewan, termasuk unta, kucing, dan kelelawar



D. Diagnosis Infeksi Coronavirus

Untuk mendiagnosis infeksi virus corona, dokter akan mengawali dengan anamnesis atau wawancara medis. Di sini dokter akan menanyakan seputar gejala atau keluhan yang dialami pasien. Selain itu, dokter juga akan melakukan pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan darah untuk membantu menegakkan diagnosis.

Dokter mungkin juga akan melakukan tes dahak, mengambil sampel dari tenggorokan, atau spesimen pernapasan lainnya. Untuk mendeteksi COVID-19, diperlukan pemeriksaan yang disebut PCR dan rapid test. Kedua jenis pemeriksaan ini bertujuan untuk menentukan apakah seseorang terinfeksi virus Corona atau tidak

E. Pengobatan Infeksi Coronavirus

Tak ada perawatan khusus untuk mengatasi infeksi virus corona. Umumnya pengidap akan pulih dengan sendirinya. Namun, ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk meredakan gejala infeksi virus corona. Contohnya:

- Minum obat yang dijual bebas untuk mengurangi rasa sakit, demam, dan batuk. Namun, jangan berikan aspirin pada anak-anak. Selain itu, jangan berikan obat batuk pada anak di bawah empat tahun.
- Gunakan pelembap ruangan atau mandi air panas untuk membantu meredakan sakit tenggorokan dan batuk.
- Perbanyak istirahat.
- Perbanyak asupan cairan tubuh.
- Jika merasa khawatir dengan gejala yang dialami, segeralah hubungi penyedia layanan kesehatan terdekat.

Bila pasien mengidap infeksi novel coronavirus, dokter akan merujuk ke RS Rujukan yang telah ditunjuk oleh Dinkes (Dinas Kesehatan) setempat. Bila tidak bisa dirujuk karena beberapa alasan, dokter akan melakukan:

- Isolasi
  - Serial foto toraks sesuai indikasi.
  - Terapi simptomatik.

- Terapi cairan.
- Ventilator mekanik (bila gagal napas)

Bila ada disertai infeksi bakteri, dapat diberikan antibiotic

F Cara basmi COVID-19 dengan disinfektan

a. Disinfeksi hanya dilakukan pada benda saja dan tidak pada makhluk hidup

b. Kenali produk disinfektan yang dijual umum - Cek bahan aktif yang tertera di label produk - Disinfektan harus mengandung salah satu bahan aktif berikut:

c. Yang perlu dibersihkan adalah permukaan benda yang sering disentuh seperti: alat elektronik (telepon/hp, layar sentuh, remote tv, keyboard komputer/laptop), gagang pintu, saklar lampu, toilet, wastafel, sandaran kursi, meja.

d. Cara melakukan disinfeksi
- Pakai sarung tangan
- Pakai masker
- Gunakan baju khusus untuk melindungi tubuh saat melakukan penyemprotan
- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah selesai

Sumber : (Kemenkes, 2020b)

G. Kegiatan dirumah (Kementerian Kesehatan RI, 2020a)

a. Tetap tinggal di rumah jika tidak ada keperluan mendesak jangan keluar rumah. Jika terpaksa harus keluar rumah, gunakan masker, hindari ke tempat-tempat dengan kerumunan orang banyak, selalu menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter, segera selesaikan keperluan lalu pulang.

b. Jaga kebersihan rumah misal dipel 2 x sehari.

c. Optimalkan sirkulasi udara dan cahaya matahari di rumah Biarkan udara pagi dan sinar matahari masuk dalam rumah

d. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir Setiap kali tangan kotor, setelah buang air besar, setelah menceboki bayi dan anak, sebelum dan sesudah makan, sebelum menyuapi.

e. Biasakan etika batuk/bersin dengan menutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam.

f. Gunakan masker bila batuk/pilek/demam.

g. Pisahkan jika ada anggota keluarga yang sakit. Jaga jarak atau pisahkan ruangan apabila ada yang sakit,

BAB III. PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19) DI TEMPAT KERJA

A. Dapatkan COVID-19 terjadi penyebarannya di tempat kerja ?

COVID-19 menyebar terutama melalui tetesan pernapasan atau kontak dengan permukaan yang terkena virus Corona. Paparan dapat terjadi di tempat kerja, saat bepergian ke tempat kerja, selama perjalanan ke dan dari tempat kerja

B. Resiko yang mungkin terjadi penularan COVID-19

Risiko paparan COVID-19 di tempat kerja bergantung pada kemungkinan datang dalam jarak 1 meter dari orang lain, sering melakukan kontak fisik dengan orang yang mungkin terinfeksi COVID-19, dan melalui kontak dengan permukaan dan benda yang terkontaminasi.

C. Pencegahan Penularan Covid-19 pada pekerja

1. Pastikan dalam kondisi sehat sebelum berangkat bekerja. Pekerja yang mengalami gejala seperti demam/batuk/pilek/sakit tenggorokan disarankan untuk tidak masuk bekerja dan memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan jika diperlukan.

2. Membawa perlengkapan yang dimasukan dalam tas kerja seperti Hand sanitizer, Masker, sabun dan tissue.

Sumber : (TOD, n.d.)

3. Gunakan transfortasi pribadi untuk berangkat ketempat kerja

4. Jaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, atau menggunakan hand sanitizer.

4. Hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut.
5. Tetap memperhatikan jaga jarak/physical distancing minimal 1 meter saat berhadapan dengan pelaku usaha atau rekan kerja pada saat bertugas.
6. Menghindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat sholat, alat makan, dan lain-lain
7. Menggunakan pakaian khusus kerja dan mengganti pakaian saat selesai bekerja.

8. Gunakan masker saat berangkat dan pulang dari tempat kerja serta selama berada di tempat kerja.

9. Cuci tangan sebelum masuk rumah, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah. Bersihkan handphone, kacamata, tas, dan barang lainnya dengan cairan desinfektan.(Menkes, 2020)

Tempat pakaian kotor.

Satgas Penanganan COVID-19
Bidang Perubahan Perilaku
Ingat Pesan Ibu
Petunjuk Aman Masuk Rumah
Jangan menyentuh apapun saat masuk rumah
Buka sepatu sebelum masuk rumah
Buka baju lalu segera masukkan ke keranjang cucian
Semprot semua barang yang dibawa dari luar dengan disinfektan
Segera mandi setelah sampai di rumah
@satgasperubahanperilaku
Satgas COVID-19 Perubahan Perilaku

III. Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Peningkatan Asupan Gizi

Walaupun Indonesia telah berupaya kuat untuk mencegah penyebaran COVID-19, kebutuhan untuk terus memberikan dukungan gizi sama pentingnya dengan dukungan yang telah dilakukan pada kondisi sebelumnya.(UNICEF, 2020)

A. Peran Status Nutrisi terhadap Daya Tahan Tubuh(Marzuki, 2020)

Sumber : RSUP. Dr. Soeraji Tirtonegoro

Setiap manusia pasti membutuhkan makanan untuk menjalankan metabolisme. Berbagai sumber makanan dapat berasal dari hewan dan tumbuhan. Manusia memerlukan semua unsur tumbuhan dan binatang untuk mempertahankan status gizi dalam keadaan baik dan bertahan hidup. Seperti yang kita ketahui tubuh manusia terdiri dari sel-sel yang perlu perawatan dan asupan nutrisi. Mengkonsumsi makanan sehat menjadi satu cara untuk membuat sel tubuh tetap aktif. Namun banyak orang malah belum mengerti mengenai manfaat makanan untuk tubuh. Agar lebih jelas berikut ini ada 7 (tujuh) fungsi makanan bagi tubuh manusia yang sebaiknya diketahui.

Berikut ini beberapa manfaat makanan untuk tubuh manusia :

1. Sebagai Sumber Energi

Semua zat makanan yang dihasilkan dari sistem pencernaan akan menghasilkan energi untuk tenaga dalam melakukan aktivitas. Bisa

dibayangkan jika asupan makanan ke tubuh tidak ada atau hanya dalam jumlah kecil maka energi tidak akan cukup untuk digunakan beraktivitas sehingga terasa lemas atau mengantuk.

2. Untuk Pertumbuhan Tubuh

   Pertumbuhan badan setiap orang akan membutuhkan banyak nutrisi dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Rata-rata setiap manusia akan mengkonsumsi makanan sebanyak 3 kali sehari. Jadi pertumbuhan seseorang akan cepat atau lambat tergantung dari asupan nutrisi makanan.

3. Sebagai Antibodi Tubuh

   Berbagai sumber nutrisi seperti vitamin sangat membantu tubuh untuk bertahan terhadap serangan penyakit. Kualitas makanan yang baik terdiri dari sayuran, lauk, karbohidrat, serta vitamin bisa mempertahankan tubuh dari serangan penyakit.

4. Untuk Memperbaiki Jaringan Tubuh

   Jaringan tubuh yang mengalami kerusakan seperti luka akan banyak membutuhkan nutrisi

makanan yang cukup besar. Nantinya semua kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi akan membuat jaringan yang rusak kembali berfungsi kembali secara optimal.

5. Pengaturan Proses Dalam Tubuh
   Proses metabolisme dalam tubuh sangat rumit dan memutuhkan peran dari semua nutrisi makanan yang dikonsumsi. 7 (tujuh) fungsi makanan bagi tubuh manusia yang penting adalah untuk membantu proses semua organ dalam tubuh agar befungsi normal.

6. Berguna untuk Menghangatkan Tubuh
   Berbagai sumber makanan bisa memberikan efek hangat pada tubuh. Seperti mengkonsumsi makanan dari daging hewan ditambah dengan bumbu masakan sehingga menciptakan sensasi hangat untuk tubuh.

7. Melindungi Organ Penting Dalam Tubuh
   Organ penting dalam tubuh membutuhkan perlindungan dalam menjalankan fungsinya. Disinilah peran semua kandungan nutrisi harus ada dalam setiap tubuh untuk melindungi secara maksimal dalam menjalankan tugasnya.

B. Zat gizi, sumber, dan perannya dalam pertahanan tubuh terhadap virus :

- **Vitamin A**
  Sumber : minyak ikan, hati ayam, mentega, kuning telur, cabai merah, wortel, bayam, kangkung , dan labu kuning.

- Vitamin B
  Sumber : ikan, hati ayam, salmon, dada ayam tanpa kulit, pisang, kentang, daging sapi, beras, kuning telur, susu sapi, tempe.

- Vitamin C
  Sumber : kiwi, jambu biji, cabai hijau, pepaya, brokoli, stroberi, lemon, jeruk manis dan buah-buahan lainnya.

- Vitamin D
  Sumber : ikan makarel / kembung, salmon, kuning telur, ikan sarden, susu sapi, tuna, dan ikan laut lainnya.

- Vitamin E
  Sumber : minyak bunga matahari, kuaci bunga matahari, *almond*, minyak jagung, minyak kacang kedelai, minyak kanola, minyak kelapa sawit, margarin, minyak zaitun, dan minyak kacang tanah.

Jenis makanan yang mengandung tinggi vitamin dan mineral.

- Asam Lemak Omega-3 (EPA dan DHA) Selenium
  Sumber : terdapat pada nasi, jeroan, daging, dan susu.

- Seng
  Sumber : tiram, kepiting, daging sapi, hati ayam, keju, dan kuning telur.

- Besi
  Sumber : hati ayam, kerang, tiram, bayam, tempe, kangkung, tahu, dan daging sapi.

- Tembaga
  Sumber : tiram, cokelat, lobster, kacang dan biji-bijian, dan hati ayam.

Jenis Makan Yang mengandung tinggi, zat besi dan anti oksidan

Rekomendasi :

- Dalam upaya pencegahan COVID-19, diperlukan pertahanan tubuh yang optimal dengan perilaku hidup sehat.
- Dari segi nutrisi, dapat direkomendasikan :

Memiliki indeks massa tubuh yang normal.

Konsumsi aneka ragam makanan, sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Hindari konsumsi suplemen secara berlebihan.

Mengolah makanan sampai betul-betul matang.

Mengolah makanan sendiri dan kurangi konsumsi makanan olahan yang beli dari luar.

Cuci sampai bersih untuk makanan yang dikonsumsi dalam keadaan segar.

Sebaiknya tidak makan bersama dengan alat makan yang sama.

Setelah menggunakan alat makan, harus dicuci bersih.

IV. Peningkatan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Kegiatan Pemenuhan Istirahat Dan Tidur

Tubuh memiliki sistem kekebalan yang kompleks yang terintegrasi dari sel, jaringan, organ, dan mediator terlarut yang terlibat dalam mempertahankan tubuh terhadap serangan asing yang mengancam integritasnya. Sistem daya tahan tubuh terdiri dari kekebalan alami (*innate immune*) dan kekebalan adaptif (*adaptive immune*). Aktifasi sistem kekebalan alami melibatkan sel-sel pembunuh alami (*natural killer cell*) yaitu netrofil (leukosit) yang sering dikenal sebagai makrofag, sedangkan sistem kekebalan adaptif melibatkan limfosit (T dan B) dengan menghasilkan antibodi sebagai respon imun

Pada kondisi tubuh yang baik, reaksi imun alami dan reaksi imun adaptif bekerja untuk mempertahankan kekebalan tubuh. Penggunaan obat tradisional atau suplemen kesehatan

kebanyakan ditujukan untuk memelihara sistem kekebalan tubuh yang baik, sedangkan bila ditujukan untuk memperbaiki sistem kekebalan tubuh hanya diperlukan pada saat kondisi tubuh tidak dalam kondisi yang baik. Namun, penggunaan tersebut tetap mempertimbangkan kondisi masing-masing (apakah ada penyakit penyerta) dan kondisi kesehatan tertentu, sehingga diperlukan konsultasi dengan tenaga kesehatan (Luz Yolanda Toro Suarez, 2015)

Manfaat Cukup[Istirahat :

- Pertumbuhan badan
- Menjaga berat badan
- Tetap aktif di siang hari
- Kehidupan seks terjamin
- Terhindar dari kecelakaan atau cedera
- Meningkatkan suasana hati
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Mempertajam ingatan

V. Peningkatan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Kegiatan Olah Raga

Meningkatkan kekebalan tubuh menjadi pesan yang dikumandangkan saat pandemi virus corona. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencapainya adalah dengan olahraga.

Makanan memiliki nutrisi yang secara langsung berdampak pada kesehatan. Sementara aktivitas fisik dengan berolahraga membantu mengeluarkan bakteri dari paru-paru, serta mengurangi kemungkinan terkena flu, pilek, atau penyakit lainnya.

"Olahraga juga mengurangi kadar hormon stres tubuh, seperti adrenalin dan kortisol.

"Kadar hormon stres yang lebih rendah dapat melindungi dari penyakit. (Olahraga) juga merangsang produksi endorfin, bahan kimia di otak yang merupakan obat penghilang rasa sakit alami dan pengangkat suasana hati," sambungnya.

Banyak penelitian juga menunjukkan manfaat jangka panjang olahraga. Tidak hanya untuk sistem kekebalan tubuh, tetapi juga dapat menjaga kesehatan jantung dan paru-paru.

Aktifitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penularan virus COVID-19 ini. Pasalnya, menurut hasil penelitian, orang yang rutin berolahraga lebih jarang terserang penyakit dibandingkan dengan orang yang jarang berolahraga. Hal ini disebabkan karena ketika anda berolahraga, kinerja sel darah putih akan terangsang. Sel darah putih ini yang berfungsi sebagai antibodi untuk melawan berbagai jenis kuman yang masuk kedalam tubuh. Olahraga dipercaya dapat membantu mengeluarkan bakteri dari paru-paru yang memungkinkan tubuh terkena gejala flu dan penyakit lainnya. Ketika olahraga, suhu tubuh juga mengalami peningkatan. Hal ini dapat menghambat bakteri untuk berkembang dalam tubuh, dan dengan suhu tubuh yang

meningkat juga dapat membantu tubuh melawan infeksi. Selain itu, dengan aktif berolahraga juga dapat mengurangi hormon stress di tubuh dan memperbanyak hormone endorfin yang berguna untuk sebagai obat penghilang sakit alami dan penyenang suasana hati (hormon bahagia)(Arsif Sehat, 2020)

Sumber : fajar-new.com

VI. Peningkatan Kesehatan Dalam Rangka Pencegahan Kesakitan (Covid-19) Melalui Kegiatan Pemenuhan Kesehatan Mental Dan Spiritual

Tetap tenang, situasi ini segera berlalu dan hanya sesaat. Membiasakan aktivitas fisik, hidup sehat dan makan makanan bergizi. Tetap menjaga kontak dengan teman/sahabat yang membuat kita nyaman dalam berinteraksi sosial. Berfikir posistif dan kreatif. Mampu memilah dan menyebarkan informasi secara bijak dan Tetap memiliki rutinas sehat dirumah. Selain ikhtiar diatas diperlukan pendekatan spiritual sebagai strategi yang sangat penting untuk selalu menjaga kesehatan mental kita, dengan memahami kondisi ini akan menyebabkan hati menjadi tenang, pahami bahwa ada hal – hal yang dapat kita kendalikan, dan ada juga hal –hal yang tidak dapat kita kendalikan, ada Dzat yang Maha Kuasa, yang maha mengendalikan sesuatu.

Sumber : Agus. ON, (2020)

BAB VII. WASPADAI TITIK LENGAH

Sumber : (WHO, 2020)

A. Waspadai Ketika Beribadah

TITIK LENGAH WASPADA!

Makan bareng keluarga yang tidak serumah

Beribadah di tempat ibadah

Memanggil tukang service/tukang pijat ke rumah

Foto bersama (buka masker)

Kumpul keluarga atau dengan teman yang tidak serumah

Pegawai rumah pulang pergi

Di Lingkungan Rumah (1)

@ningzsppd

B. Waspaaada Ketika Berada Dilingkungan Rumah

C. Waspada Ketika Melaksaaaanakan Aktivitas Rutin

D. Waspada Ketika Di Tempat Kerja

E. Waspada Dilingkungan Sosial

VIII. KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan dari beberapa ulasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kesehatan dan pencegahan serangan dan penularan penyakit COVID-19 bagi para pekerja :

1. Lakukan : protocol kesehatan yaitu 5 M (Mencuci tangan, Memakai masker saat berhubungan dengan orang lain/ saat bekerja/ berada diluar rumah dengan banyak orang, Menjaga jarak 1-2 meter ketika kontak atau berhubungan dengan orang lain, Menghindari kerumunan)
2. Penuhi nutrisi dengan perbanyak konsumsi sayur dan buah buahan
3. Olahraga secara teratur dan terpapar Matahari
4. Peningkatan mental spiritual seperti melakukan kegiatan rekreasi, berdo,a kepada

Alloh SWT Tuhan yang Maha Esa, serta mencukupi Istirahat dan tidur yaitu 6-7 jam.

5. Waspadai Titik Lengah, dimana virus mengicar kita yaitu ;
    - Di lingkungan rumah
    - Di tempat tempat kegiatan ibadah
    - Di lingkungan kerja
    - Ditempat dimana kita melaksanakan kegiatan rutin
    - Di lingkungan social kita.

Sumber : Unisa, 2020

DAFTAR PUSTAKA

Agus. ON. (2020). *Kesehatan Mental, Kunci Kesehatan Mental menghadapi COVID-19*.

Arsif Sehat. (2020). *Manfaat Olah Raga Untuk Mencegah Virus COVID-19*. ArsifSehat.

Dewi Nurasiyah. (2020). COVID-19. *Tribun Jabar*.

Heng Li a, Shang-Ming Liu , Xiao-Hua Yu , Shi-Lin Tang, C.-K. T. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): current status and future perspectives. *International Journal of Antimicrobial Agents*, *January*.

Kemenkes. (2020a). Pencegahan Covid-19 ditempat kerja dalam era new normal. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, *9*(119). www.kemenkes.go.id/artikel

Kemenkes. (2020b). *Protokol Kesehatan Bagi Masyaraakat di Tempat dan Fasilitas Uumum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Codid-19* (pp. 1–66). Kemenkes.

Kementerian Kesehatan RI. (2020a). *Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian*. *2019*.

Kementerian Kesehatan RI. (2020b). *Pedoman Pemberdayaan Masyaraka dalam pencegahan COVID-19* (pp. 1–36). Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Kementerian ketenaga-kerjaan Republik Indonesia. (2019).

Kumpulan Modul K3. Direktorat Jenderal Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan.

Luz Yolanda Toro Suarez. (2015). *Pedoman penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID_19 di Indonesia*.

Marzuki, A. G. (2020). *Nutrisi Dan Perannya Untuk Pencegahan Infeksi COVID-19*. RSUP. Dr. Soeradji Tirtonegoro.

Menkes. (2020). *SE.Protokol Pencegahan Penularan Corona di Tempat Kerja* (pp. 1–4).

TOD. (n.d.). *New Normal*.

UNICEF. (2020). Mempertahankan pelayanan gizi selama pandemi COVID-19. *UNICEF*.

WHO. (2020). Waspadai Titik Lengah. *Kementerian Kesehatan RI*.

Yang, Y., Peng, F., Wang, R., Guan, K., Jiang, T., Xu, G., Sun, J., & Chang, C. (2020). The deadly coronaviruses: The 2003 SARS pandemic and the 2020 novel coronavirus epidemic in China. *Journal of Autoimmunity*, *109*(January). https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102434

ISBN 978-623-93428-6-9