

# BUNGA RAMPAI

PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN  
KESAKITAN (COVID-19)  
DILINGKUNGAN SEKOLAH



**SEHAT, CERDAS  
DAN  
KREATIF**

Mamat SKM,. Mkes  
Rahayu Dwikhanti SST,. MKeb

# BUNGA RAMPAI

## PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19) DILINGKUNGAN SEKOLAH

Penerbit :

Program Studi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung

Jl. Kertabumi No. 74 Karawang 41311, Faksimil : (0267) 404516

e-mail : [bidkrpoltekkesbandung@gmail.com](mailto:bidkrpoltekkesbandung@gmail.com)

# BUNGA RAMPAI

## PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19) DILINGKUNGAN SEKOLAH

### TIM PENYUSUN :

1. Mamat SKM,. MKes
2. Rahayu Dwikanthi SST,. MKeb

### TIM EDITOR :

Ari Antini 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.

### Penerbit :

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



# 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 buku ini dirancang untuk dapat dimanfaatkan oleh pembaca khususnya para siswa baik sekolah tingkat SLTP maupun SLTA. Buku ini berisi tentang pemahaman penyakit COVID-19 , cara pencegahannya dan upaya peningkatan kesehatan 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 dan 6) Kewaspadaan pada titik lemah serta pentingnya vaksinasi.

Dalam penyusunannya buku 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.

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
A. Tujuan Pelatihan.....	1
B. Pengertian dan Gejala COVID-19 .....	2
C. Pencegahan COVID-19 .....	3
1. Tetap Tinggal di Rumah (Stay At Home) .....	3
2. Cara Menggunakan Masker dengan Benar .....	4
3. Dapatkah COVID-19 terjadi penyebarannya DISEKOLAH ? .....	5
4. Membawa Perlengkapan Pencegahan .....	6
5. Gunakan alat transportasi sendiri .....	7
6. Lakukan Protokol Kesehatan .....	8
D. Petunjuk Aman Masuk Rumah .....	9
E. Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Kesakitan (Covid-19) .....	10
1. Melalui Peningkatan Asupan Gizi.....	10
2. Melalui Istirahat dan Tidur .....	11
3. Melalui Kegiatan Olah Raga .....	12
4. Melalui pemenuhan Kesehatan Mental dan Spritual.....	13
F. MEMBANGUN KEWASPADAAN .....	14
G. Info vaccine .....	20
DAFTAR PUSTAKA .....	23

# A. TUJUAN PELATIHAN

Peserta :

1. Terbentuknya Team Informan bagi teman sebaya disekolahnya masing masing dalam upaya peningkatan kesehatan dan Pencegahan kesakitan (COVID-19)
2. Mampu memahami dan menerapkan Upaya peningkatan kesehatan dan Pencegahan kesakitan (COVID-19)
3. Mampu menyebarkan informasi peningkatan dan pencegahan kesakitan (COVID-19) pada teman sebaya

# B. PENGERTIAN DAN GEJALA

## CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

Coronavirus Disease-2019 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru

**GEJALA KLINIS**

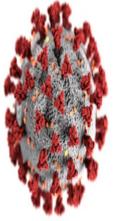
- DEMAM
- BATUK, PILEK
- LETIH, LESU
- SAKIT TENGGOROKAN
- GANGGUAN (SESAK) PERNAPASAN

**SAAT INI BELUM TERSEDIA VAKSIN COVID-19**

**PENULARAN**

- Droplets atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan bersin
- Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan
- Menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan





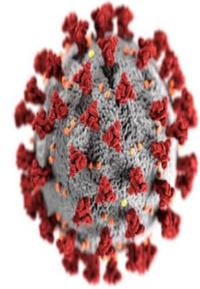
## C. PENCEGAHAN COVID-19

### 1. TETAP TINGGAL DIRUMAH (STAY AT HOME)

- 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,

# PENCEGAHAN COVID-19

## 2. CARA MENGGUNAKAN MASKER DENGAN BENAR



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA** **GERMAS**

### CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat tidak perlu menggunakan masker

**Siapa saja yang perlu menggunakan masker**

- Jika Anda demam, batuk atau pilek
- Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

### BAGAIMANA CARANYA?

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95

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

Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda

Lepas masker yang telah digunakan dengan memegang tali yang ada di kedua telinga

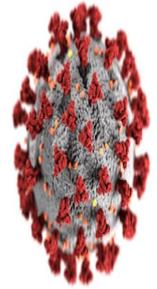
Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah

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

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

2020 **Profilkes.kemkes.go.id**

# PENCEGAHAN COVID-19



## 3. DAPATKAH COVID-19 TERJADI PENYEBARANNYA DISEKOLAH ?

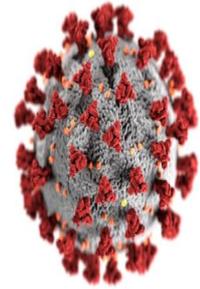
- COVID-19 menyebar terutama melalui tetesan pernapasan atau kontak dengan permukaan yang terkena virus Corona. Paparan dapat terjadi di SEKOLAH , saat bepergian ke SEKOLAH, selama perjalanan ke dan dari SEKOLAH
- Risiko paparan COVID-19 di SEKOLAH bergantung pada kemungkinan datang dalam jarak 1 meter dari orang lain, sering melakukan kontak fisik dengan orang yang mungkin terinfeksi COVID-19, dan melalui kontak dengan permukaan dan benda yang terkontaminasi

- **Jika ada Kebijakan Harus Masuk sekolah :**

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

# PENCEGAHAN COVID-19

## 4. MEMBAWA PERLENGKAPAN PENCEGAHAN?

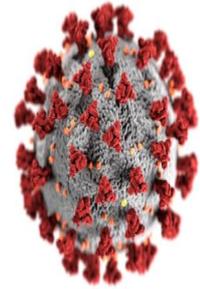


Membawa perlengkapan yang dimasukkan dalam tas sekolah seperti Hand sanitizer, Masker, sabun dan tissue

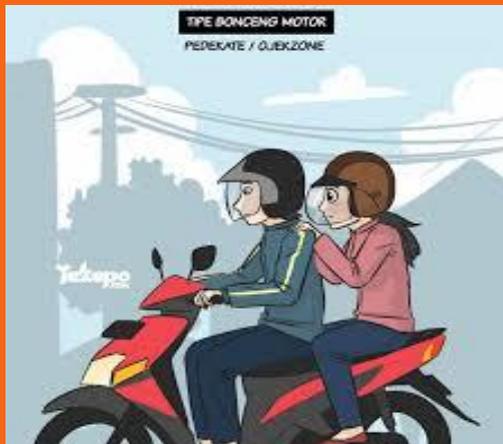


# PENCEGAHAN COVID-19

## 5. GUNAKAN ALAT TRANSFORTASI PRIBADI



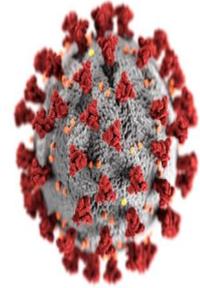
- Gunakan transfortasi pribadi untuk berangkat sekolah



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

# PENCEGAHAN COVID-19

## 6. LAKUKAN PROTOKOL KESEHATAN ?



- Hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut
- Tetap memperhatikan jaga jarak/physical distancing minimal 1 meter saat berhadapan dengan teman sekolah
- Menghindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat sholat, alat makan, dan lain-lain
- Gunakan masker saat berangkat dan pulang dari sekolah serta selama berada di sekolah
- 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)

# D. PETUNJUK AMAN MASUK RUMAH

  
Satgas Penanganan COVID-19  
Bidang Perubahan Perilaku



## 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

# E. PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19)

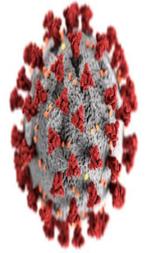
## 1. MELALUI PENINGKATAN ASUPAN GIZI

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



Mengonsumsi makanan sehat menjadi satu cara untuk membuat sel tubuh tetap aktif, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh

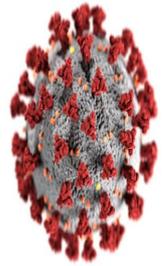
# PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19)



## 2. MELALUI KEGIATAN PEMENUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR

- Pada kondisi tubuh yang baik, reaksi imun alami dan reaksi imun adaptif bekerja untuk mem
- 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
- pertahankan kekebalan tubuh

# PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19)



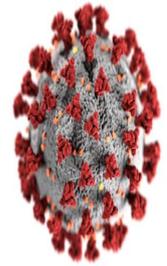
## 3. MELALUI KEGIATAN OLAH RAGA



\* 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

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

# PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN KESAKITAN (COVID-19)



## 4. MELALUI PEMENUHAN KESEHATAN MENTAL SPIRITUAL

**TERNYATA KESEHATAN MENTAL JUGA PENTING**

- WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi dimana seseorang merasa sejahtera
- Kesehatan mental sama penting dengan kesehatan fisik. Apabila tidak ditangani, gangguan kejiwaan dapat mengancam kehidupan

**CIRI KESEHATAN MENTAL YANG BAIK**

- Mengetahui & memaksimalkan potensi dalam diri
- Bisa mengatasi rasa tertekan
- Bekerja secara produktif
- Memiliki hubungan sehat & baik dengan orang-orang sekitarnya, di keluarga atau tempat kerja

**Menjaga Kesehatan Mental Sangat Vital Menghadapi Covid-19 Mental Sehat, Huat Sekuat Baja Pasti Bisa Halau Peredaran Covid-19**

Berfikir positif dan kreatif. Mampu memilah dan menyebarkan informasi secara bijak. 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

## F. MEMBANGUN KEWASPADAAN

### 1. WASPADA KETIKA BERKUMPUL DENGAN KELUARGA DAN TEMAN

**Titik lengah TERBESAR adalah saat bersama keluarga atau teman karena merasa aman**



**Apalagi bila sebelum kumpul-kumpul sudah tes NEGATIF**



**Ingat hasil test bersifat REAL TIME jadi hanya berlaku pada detik anda diperiksa saja —> HASIL NEGATIF tidak menjamin anda bebas dari virus**

@ningzsppd

## 2. WASPADA KETIKA DILINGKUNGAN RUMAH

# TITIK LENGKAH *WASPADA!*



**Makan bareng keluarga yang tidak serumah**



**PRAY**

**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*

### 3. WASPADA KETIKA DILINGKUNGAN RUMAH

## TITIK LENGAH WASPADA!



Menghadiri  
arisan



Belanja ke pasar atau  
tukang sayur



Membiarkan anak  
bermain dengan  
teman-temannya

Di Lingkungan Rumah (2)

@ningzsppd

## 4. WASPADA KETIKA SEDANG MELAKUKAN AKTIVITAS EHARI HARI

# TITIK LENGAH *WASPADA!*



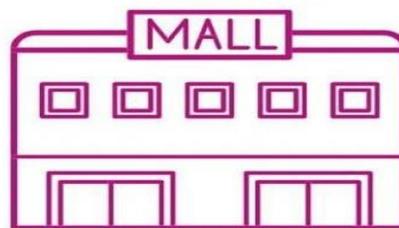
*Makan bersama teman  
(buka masker)*



*Olahraga bersama dengan  
teman/orang yang tidak  
serumah*



*Foto bersama  
(buka masker)*



*Mengunjungi mall,  
bioskop, bar, restoran*

### Di Aktivitas Sehari-hari

*@ningzsppd*

## 5. WASPADA KETIKA BERADA DI LINGKUNGAN SOSIAL

### TITIK LENGAH *WASPADA!*



Makan di acara  
(buka masker)



Menghadiri acara  
pernikahan



Menghadiri acara  
pemakaman



Foto bersama  
(buka masker)



Menghadiri pesta

**Di Lingkungan Sosial**

*@ningzsppd*

## 6. WASPADA KETIKA BERADA DITEMPAT KERJA, DISEKOLAH DAN TEMPAT UMUM

# TITIK LENGAH *WASPADA!*



Makan bareng teman



Banyak orang di lift



Transportasi umum atau bersama



Toilet umum dan Tempat wudhu umum



Foto bersama (buka masker)



Rapat / belajar kelompok



Antrean

**Di Tempat Kerja, Sekolah dan Tempat Umum**

@ningzsppd

# F. INFO VAKSIN



## A Pengertian Imunisasi

Imunisasi adalah suatu upaya pembentukan kekebalan tubuh seseorang terhadap suatu penyakit, sehingga apabila suatu saat terkena dengan penyakit yang sama tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan.



## B Pengertian Vaksin

Vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen yang bila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu.



## C Penyelenggaraan Pelayanan Imunisasi

Pelayanan imunisasi terutama dilaksanakan oleh pemerintah bekerjasama dengan masyarakat, swasta, dan pihak-pihak terkait.



## D Tujuan Pemberian Imunisasi

Secara umum, tujuannya adalah untuk menurunkan angka kesakitan, kematian dan kecacatan akibat Penyakit yang Dapat Dicegah dengan Imunisasi (PD3I).



Didukung oleh:



# Apakah **Vaksin COVID-19** adalah obat?



[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)



119



+6281133399000



@lawancovid19\_id

**Kesehatan Pulih, Ekonomi Bangkit**



Didukung oleh:



## Vaksin bukanlah obat

**Vaksin COVID-19** akan mendorong pembentukan kekebalan tubuh spesifik pada penyakit **COVID-19** agar terhindar dari tertular atau kemungkinan sakit berat

**Mau tahu lebih banyak tentang vaksin?**

**Unduh Buku Saku #InfoVaksin di**

**<http://s.id/infovaksin>**

Sumber: covid19.go.id | Olah Visual: 241220/PRO



[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)



119



+6281133399000



@lawancovid19\_id

**Kesehatan Pulih, Ekonomi Bangkit**

# DAFTAR PUSTAKA : 1

- Agus. ON. (2020). *Kesehatan Mental, Kunci Kesehatan Mental menghadapi COVID-19*.
- Arsif Sehat. (2020). *Manfaat Olah Raga Untuk Mencegah Virus COVID-19*. ArsifSehat.
- 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.kemendes.go.id/artikel](http://www.kemendes.go.id/artikel)
- Kemenkes. (2020b). *Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Covid-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 Masyarakat dalam pencegahan COVID-19* (pp. 1–36). Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Komite Penangan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (2020 ) " Apakah Vaksin COVID-19 adalah Obat" KPC-PEN
- , Radar Bromo (2021) <https://radarbromo.jawapos.com/bangil/03/01/2021/dapat-izin-sekolah-tatap-muka-sma-smk-di-kab-pasuruan-4-januari>

# DAFTAR PUSTAKA : 2

- 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). *Waspada! 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>

# BUNGA RAMPAI

PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN  
KESAKITAN (COVID-19)  
DILINGKUNGAN SEKOLAH

ISBN 978-623-93428-5-2

