

LAPORAN KEGIATAN WEBINAR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)



Judul Abdimas :

**” MENJAGA KESEHATAN DAN PRODUKTIVITAS
SELAMA BEKERJA DI RUMAH PADA ERA PANDEMI.”**

PENGUSUL

DIAH PRAMESTARI, ST., MT
0303127702

**ABDIMAS UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA YAI
JAKARTA
TAHUN 2021**

IKHTISAR KEGIATAN DAN HALAMAN PENGESAHAN LPPM

1. Judul	Menjaga Kesehatan dan Produktivitas Selama Bekerja Di Rumah Pada Era Pandemi
2. Bidang pengabdian	Lintas Disiplin
3. Nama Kegiatan PKM	Penyuluhan Webinar PKM
4. Jenis Kegiatan	Online/Daring
5. Tanggal Pelaksanaan	10 Juli 2021
6. Waktu Pelaksanaan	Pukul 10.00-12.00 WIB
7. Lokasi kegiatan	RT 9 RW 16 Kelurahan Jaka Mulya, Bekasi
8. Jarak Lokasi dari Kampus	14 Km
9. Jumlah Peserta	20 Partisipan
10. Pelaksana :	
Nama lengkap	Diah Pramestari, ST.,MT
Jenis kelamin	Perempuan
Disiplin ilmu	Teknik Industri
NIDN	0303127702
Pangkat/Golongan	III C
Jabatan fungsional	Lektor
Fakultas/Jurusan	Teknik/ Teknik Industri
Alamat kantor	Jl. Diponegoro no 74 Jakarta Pusat
Email	mesta_dp@yahoo.com
11. Meeting Room	ZOOM
12. Link Zoom dan URL	https://us04web.zoom.us/j/72701914683?pwd=eEFJdmtobWE1UzB4dVRVM1k2S1Erdz09
13. Aktivitas Pengabdian	
- Metode Pelaksanaan	Webinar
- Waktu Efektif	1 (satu) hari
- Indikator pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> - Antusiame peserta dalam melakukan webinar - Peserta termotivasi dengan materi yag ada dengan adanya ide meningkatkan produktivitas yang dapat diimplentasikan - Peserta memahami dengan baik mengenai Covid 19 sampai dengan pelaksanaan isolasi mandiri - Peserta dapat menerapkan pelaksanaan kerja di rumah dengan baik
14. Kontribusi Mitra	
- Peran aktif	Aktif
- Peranan mitra	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima materi yang disampaikan pembicara - Mengamalkan ilmu yang telah di peroleh dari Webinar tersebut. - Menetapkan waktu kegiatan pelaksanaan

15. Biaya	-
Mengetahui,	Jakarta, 12 Juli 2021
Ketua LPPM LPT UPI YAI	Pelaksana
 <p>Dr. Sularso Budilaksono.Mkom</p>	 <p>Diah Pramestari, ST.,MT</p>



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I**

Sekretariat: Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat 10340, Indonesia

Telepon : 021-3926000, Ext. 6902 / 2581

Website: <http://p3mupi.yai.ac.id> Email: lppm@upi-yai.ac.id

SURAT TUGAS

No. 92/LPPM UPI YAI/VII/2021

Mengingat : Kegiatan **Pengabdian Masyarakat** dengan tema “**Menjaga Kesehatan dan Produktivitas Selama Bekerja di rumah Pada Era Pandemi di RT.9 RW 16 Jaka Mulya, Bekasi**”, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Persada Indonesia Y.A.I, dengan ini Direktur LPPM UPI Y.A.I menugaskan kepada :

NAMA DOSEN	KETERANGAN
Diah Pramestari, ST., MT	Fakultas Teknik UPI Y.A.I

Untuk dapat mengikuti kegiatan **Pengabdian Masyarakat**, yang dilaksanakan pada :

Tanggal Pelaksanaan : 10 Juli 2021

Waktu Pelaksanaan : 10.00 - 12.00 wib

Demikian surat tugas ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 09 Juli 2021

Direktur LPPM Universitas Persada Indonesia Y.A.I



(Dr. Sularso Budilaksono, MKom)

Tembusan Yth :

1. Rektor Universitas Persada Indonesia Y.A.I (Sebagai Laporan)
2. Dekan Fakultas Teknik UPI Y.A.I
3. Yang bersangkutan untuk dilaksanakan

RUKUN TETANGGA 09
PERUMAHAN MEDITERANIA REGENCY CIKUNIR
KEL. JAKAMULYA KEC. BEKASI SELATAN
KOTA BEKASI



SURAT KETERANGAN

No. 014/SKet09/VII/2021

Dengan surat ini kami menerangkan bahwa:

Nama : Diah Pramestari, ST.,MT.
Alamat : Mediterania Regency Cikunir CB-4
Jakamulya, Bekasi Selatan
Pekerjaan : Dosen

Telah menjadi Narasumber dalam acara webinar penyuluhan melalui Zoom Meeting dengan tema:


**“Menjaga Kesehatan dan Produktivitas
Selama Bekerja di Rumah Pada Era Pandemi”**

Yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 10 Juli 2021 di RT 09 RW 016 MRC Kelurahan Jakamulya Kota Bekasi.

Acara tersebut diadakan dalam rangka menambah pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu warga RT 09 RW 016 MRC, untuk selalu menjaga kesehatan dan disiplin Prokes 5M agar tetap produktif selama pandemi Covid 19.

Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Bekasi, 10 Juli 2021



09	RUKUN TETANGGA
	KEL. JAKA MULYA
	KEC. BEKASI SELATAN

Bambang Haryono

Ketua RT 09 RW 016 MRC

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas karunia yang dilimpahkan, sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul **Menjaga Kesehatan dan Produktivitas Selama Bekerja Di Rumah Pada Era Pandemi** dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini berkat kerjasama dan dukungan berbagai pihak, sehingga sudah sepantasnya kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ketua LPPM UPI YAI, Bapak Dr. Sularso Budilaksono, Mkom yang telah memberi izin dan penugasan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Ketua RW 16 Bapak Wakhid Bambang Riyanto dan Ketua RT 9, Bapak Ir. Bambang Haryono yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian ini di lingkungan yang Bapak pimpin.
3. Tim Satgas RW 16 sebagai rekan pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah melaksanakan kegiatan dengan baik.
4. Ibu Wahyuni Pudji sebagai rekan pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah melaksanakan kegiatan dengan baik.

Akhir kata, kami berharap semoga hasil kegiatan pengabdian ini bermanfaat bagi mitra (warga RT 9) dalam menjaga kesehatan selama bekerja di rumah, memahami prosedur pelaksanaan isolasi mandiri bagi pasien covid 19 dan mempertahankan produktivitas selama pandemi

Jakarta, 12 Juli 2021

TIM ABDIMAS

RINGKASAN

Indonesia menghadapi pandemi virus Corona (Covid 19) yang telah berlangsung hampir 1.5 tahun, sejak kasus positif covid 19 yang terdeteksi bulan Maret 2020. Berbagai cara telah dilakukan oleh pemerintah untuk menekan jumlah peningkatan kasus positif covid 19, salah satu cara adalah dengan menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Penerapan PPKM mengharuskan warga masyarakat untuk tinggal di rumah saja dalam menjalankan aktivitas kerjanya sehari-hari. Orang tua melakukan pekerjaan dari rumah (*Work From Home*) dan anak-anak melakukan aktivitas belajarnya dari rumah (*Learning From Home*). Untuk itulah diperlukan pengetahuan bagaimana mengatur sistem kerja, sistem belajar, fasilitas kerja dan fasilitas belajar sebaik mungkin agar dalam melaksanakan kegiatannya selalu dalam keadaan yang nyaman dan tidak cepat lelah (*fatigue*). Dengan kondisi yang nyaman maka akan meningkatkan produktivitas kerja dan kualitas belajar yang baik.

Kebijakan PPKM ini juga diberlakukan karena mempertimbangkan lonjakan kasus positif covid 19 yang terus meningkat dari waktu ke waktu. Warga masyarakat dari lingkungan terkecil yaitu dalam keluarga maupun lingkungan beberapa keluarga yaitu dalam lingkup RT perlu selalu diingatkan bagaimana menerapkan Prokes 5 M guna melindungi diri sendiri dan orang lain. Warga masyarakat perlu juga dibekali mengenai ilmu bagaimana menghadapi menerapkan isolasi mandiri (isoman) apabila terinfeksi covid 19.

Indikator keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ditunjukkan dari antusiasme peserta dalam melakukan webinar, peserta termotivasi untuk meningkatkan produktivitas dengan menerapkan pelaksanaan kerja dan membantu pelaksanaan belajar anak-anak dengan baik serta memahami Covid 19 sampai dengan pelaksanaan isolasi mandiri.

Kata Kunci : Peningkatan Produktivitas, Kesehatan, Pandemi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Saat ini, negara Indonesia telah menghadapi kondisi pandemi Covid 19 yang cukup panjang yaitu selama 1.5 tahun. Lonjakan kasus covid 19 serta kasus kematian semakin hari nilainya makin tinggi sejak ditemukannya varian Delta. Perkembangan tersebut awalnya terjadi pada daerah Jawa dan Bali, namun saat ini sudah mulai berkembang ke luar Jawa. Pada bulan Juli ini, Indonesia sempat menjadi negara yang memiliki kasus kematian harian tertinggi di dunia. Faktor utama yang menyebabkan varian delta begitu berbahaya dan penyebarannya sangat masif adalah karena karakteristik dari varian virus corona tersebut. Varian delta tersebut memiliki tingkat penularan yang sangat tinggi dibanding varian virus SARS-CoV-2 lainnya, sehingga varian virus SARS-CoV-2 ini memicu lonjakan Covid-19 di Indonesia.

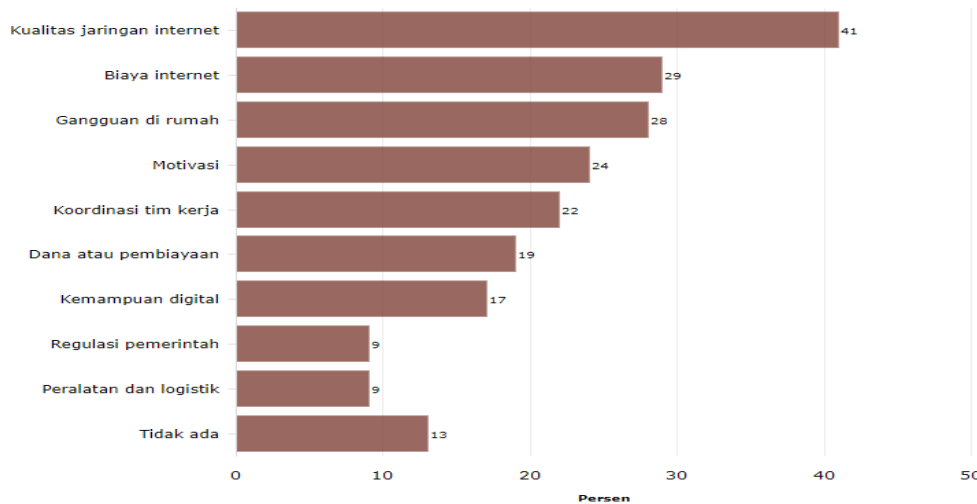
Dengan semakin tingginya kasus warga masyarakat yang terpapar covid 19, maka perlu diperketat prokes 5M dalam menjaga Kesehatan dan keselamatan pribadi dan orang lain. Warga masyarakat juga perlu dibekali ilmu pengetahuan mengenai penanganan covid 19 apabila terpapar covid dan harus melakukan isolasi mandiri di rumah. Penanganan perlu dilakukan secara masing-masing bagi warga yang terpapar dan tentu saja dengan bantuan lingkungan sekitar seperti RT. RW dan juga Satgas covid yang telah dibentuk di daerah tersebut.

Cara untuk memutus rantai penularan Covid 19 adalah juga dengan melakukan pembatasan fisik dan social antara warga masyarakat. Pada tanggal 1 Juli, pemerintah mengumumkan *semi-lockdown* untuk Jawa dan Bali. Dengan adanya pembatasan ini menyebabkan, semua karyawan di beberapa industri harus bekerja dari rumah, sementara 50% karyawan di industri penting, termasuk keuangan, dapat bekerja di kantor. Kebijakan pembatasan ini diperluas secara nasional pada tanggal 7 Juli.

Aktivitas bekerja di rumah dengan menggunakan seluruh perangkat atau fasilitas kerja yang tersedia di rumah terkadang mengakibatkan beberapa kendala. Faktor utama yang paling sering menjadi kendala dalam bekerja di rumah adalah jaringan internet yang tidak stabil. Di samping itu, karyawan atau pekerja perlu memperhatikan fasilitas kerja yang baik sehingga karyawan nyaman dalam bekerja dan mengurangi kelelahan akibat waktu kerja yang makin panjang, ritme kerja yang tidak teratur, postur kerja yang

tidak baik dan fasilitas kerja yang tidak ergonomis. Kendala seperti ini juga dimungkinkan dihadapi oleh anak-anak yang harus bersekolah dan belajar dari rumah. Mereka menggunakan gadget dengan waktu yang panjang dan belajar menggunakan fasilitas belajar yang tersedia di rumah.

Pada gambar 1 terlihat beberapa kendala selama bekerja dan belajar dari rumah.



Gambar 1 Kendala Bekerja dan Belajar Online

1.2 Permasalahan Mitra

Kenaikan jumlah pasien positif covid 19 juga terjadi pada daerah/ wilayah RW 16. Bahkan pada awal Juli, jumlah pasien pada wilayah RW 16 mencapai 45 keluarga, dimana 1 keluarga rata-rata terdiri dari 3-4 anggota keluarga. Daerah ini juga termasuk ke dalam red zone. Dengan semakin meningkatnya pasien covid 19 yang mayoritas melakukan isolasi mandiri di rumah, maka dirasa sangat perlu untuk memberikan kembali pengetahuan mengenai covid 19 secara umum dan bagaimana penatalaksanaan isolasi mandiri di rumah.

Selain masalah kenaikan jumlah pasien positif covid 19, warga yang menjadi pekerja, diharuskan melakukan pekerjaannya di rumah. Kendala bekerja dan belajar secara online yang digambarkan pada gambar 1 terjadi juga pada warga RW 16. Terdapat banyak keluhan kelelahan dan ketidaknyamanan dalam bekerja dan belajar di rumah. Kendala yang bersumber dari dalam rumah sendiri, seperti kendala peralatan dapat kita sesuaikan dengan kebutuhan sehingga mengurangi kelelahan yang terjadi.

Permasalahan lainnya yang juga dirasakan oleh warga RW 16 khususnya RT 9 adalah pemanfaatan waktu luang untuk menghasilkan suatu yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun bagi keluarga. Penciptaan peluang usaha dapat pula dikembangkan dari

pemanfaatan waktu luang itu sendiri. Peluang usaha dapat dikembangkan disesuaikan dengan hobi dan kegemaran, misalnya dalam bidang kuliner, bidang kerajinan, dll.

1.3 Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan PKM ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pengetahuan mengenai Covid 19, perkembangannya serta pengetahuan mengenai penatalaksanaan isolasi mandiri di rumah bagi warga masyarakat yang terinfeksi virus covid 19
2. Memberikan motivasi untuk memanfaatkan waktu selama di rumah saja selama era pandemic
3. Memberikan pengetahuan bagaimana bekerja dan belajar di rumah yang baik untuk meminimalisir ketidaknyaman yang mungkin terjadi

1.4 Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan PKM ini adalah sebagai berikut :

1. Warga masyarakat paham teknis pelaksanaan isolasi mandiri
2. Warga masyarakat terbuka pikiran dan memiliki usaha untuk memanfaatkan waktu luang selama di rumah saja.
3. Warga masyarakat memahami memilih fasilitas kerja dan fasilitas belajar yang baik, serta prinsip menjalankan bekerja dan belajar yang baik untuk mengurangi ketidaknyaman.

1.5 Target dan Luaran

Target dan luaran yang diadakan adalah sebagai berikut :

1. Meningkatnya peran Universitas sebagai mitra masyarakat dalam membantu mengurangi permasalahan yang terjadi di tengah masyarakat umum, mulai dari lingkup terkecil.
2. Produk pengabdian berupa dokumen yang berisi laporan kegiatan PKM yang bisa dimanfaatkan warga masyarakat lainnya dalam menjaga Kesehatan dan produktivitas selama era pandemic.

BAB II

KELAYAKAN PELAKSANA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian Pada Masyarakat merupakan salah satu pilar penting dalam Tridarma Perguruan Tinggi yaitu Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian dan Pengembangan, serta Pengabdian Masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan di luar kampus dan melibatkan mitra dalam pelaksanaannya. Pelaksana kegiatan pengabdian ini telah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat hampir setiap semester nya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan antara lain :

- Penyuluhan Menopang Ekonomi Keluarga Dengan Berbasis Online di era Pandemi Covid 19, 17 Oktober 2020, RW 07 Pulo Gebang Jakarta Timur
- Penyuluhan Berpikir dan bertindak kreatif di era pandemic, 5 September 2020, Nurani Institute Jakarta
- Penyuluhan Menciptakan Peluang Usaha dan DIY Jajanan Kekinian selama di rumah saja, 18 Juli 2020, RW 16 Jakamulya Bekasi
- Pelatihan Pembelajaran Matematika dengan Aplikasi Geogebra, 26 November 2019, SMKN 34 Jakarta
- Penyuluhan dan Pelatihan Peningkatan Sumber daya Manusia bagi karyawan dengan pelatihan Pembuatan Laporan Keuangan, 16 Mei 2019, PT. Duta Champion Utara Jakarta
- Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Laporan Kegiatan PKK Untuk Kader PKK Kelurahan Kwitang Menggunakan Aplikasi Ms. Word, 15 November 2018, Kelurahan Kwitang Kecamatan Senen
- Penyuluhan dan Pelatihan Menumbuhkan Jiwa Wirausaha Muda, 15 Mei 2018, SMA Muhammadiyah 1 Jakarta
- Penyuluhan dan Pelatihan Digital Marketing Strategy, 25 Februari 2018, Sekolah Master, Depok

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Tahapan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini meliputi beberapa tahapan sebagai berikut :

3.1 Survey Pendahuluan

Survey pendahuluan dilakukan dengan bertemu langsung dengan mitra baik secara offline maupun online untuk menggali permasalahan yang terjadi pada mitra.

3.2 Diskusi dengan tim pelaksana

Setelah survey pendahuluan, dilanjutkan dengan tahapan diskusi dengan tim pelaksana abdimas. Tim pelaksana abdimas yang terlibat terdiri dari beberapa pihak yaitu dosen UPI YAI, satgas covid RW 16 dan pelaku usaha kuliner. Diskusi membahas mengenai rancangan pelaksanaan abdimas, metode pelaksanaan, materi yang akan disampaikan sampai waktu pelaksanaan abdimas tersebut. Dengan tingginya kasus Covid 19 pada wilayah RW 16 dan akibat penerapan kembali PPKM yang mengharuskan sebagian besar karyawan yang merupakan warga di wilayah RT 9 RW 16 melaksanakan pekerjaan dari rumah maka tim kegiatan pengabdian masyarakat dan mitra berdiskusi dan menyepakati bahwa kegiatan ini harus berhubungan dengan permasalahan yang terjadi pada lingkungan RW 16. Sehingga, kegiatan abdimas ini disepakati akan mencakup 3 materi besar yaitu :

1. penatalaksanaan isolasi mandiri
2. kesehatan dan kenyamanan dalam bekerja dan belajar dari rumah
3. produktivitas selama di rumah

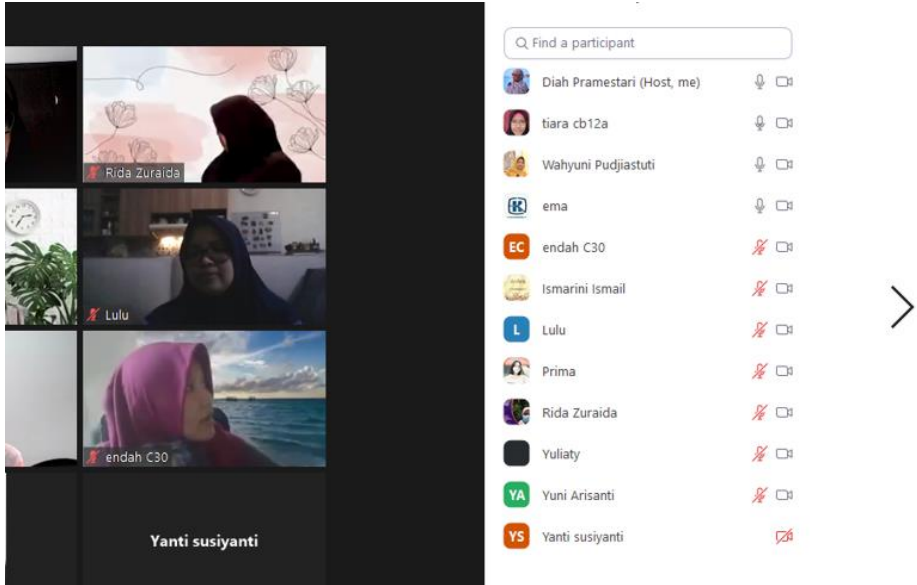
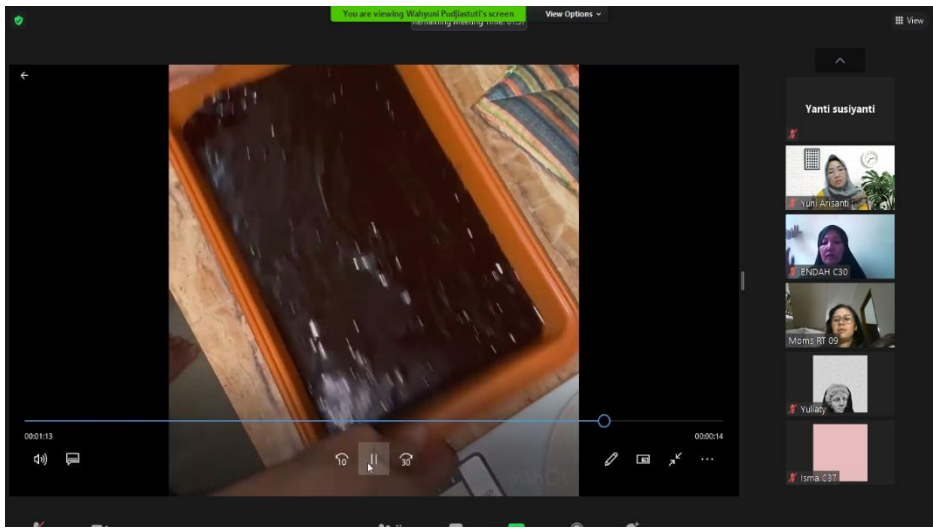
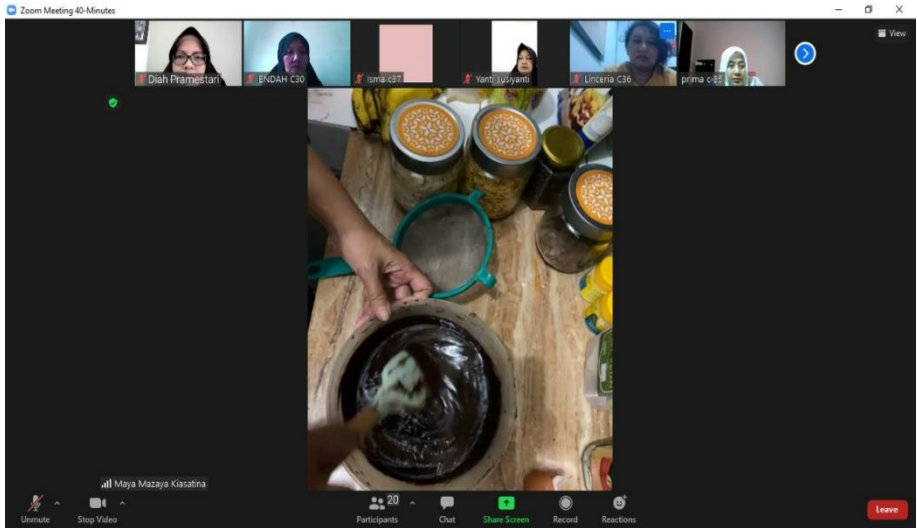
3.3 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Webinar Pengabdian Masyarakat disepakati dilaksanakan tanggal 10 Juli 2021 secara online mulai pukul 10.00-12.00 WIB menggunakan link aplikasi

[https://us04web.zoom.us/j/72701914683?pwd=eEFJdmtobWE1UzB4dVRVM1k2S1Er
dz09](https://us04web.zoom.us/j/72701914683?pwd=eEFJdmtobWE1UzB4dVRVM1k2S1Erdz09)

3.4 Dokumentasi Kegiatan





BAB IV
PELAKSANAAN KEGIATAN

Susunan Acara Webinar Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Waktu	Kegiatan	PIC
09.30	Ruang meeting standby	
10.00-10.05	Pembukaan	
10.05-10.15	Sambutan Ketua RT.09	Ir. Bambang Haryono
10.15-10.45	Materi 1 : Covid 19 & Penatalaksanaan Isolasi Mandiri	Tim Gugus Covid 19
10.45-11.15	Materi 2 : Menjaga Kesehatan dan Kenyamanan Selama Belajar dan Bekerja di Rumah	Diah Pramestari, ST., MT
11.15-11.45	Materi 3 : Peningkatan Produktivitas di Rumah (bidang Kuliner)	Wahyuni Pudji
11.45-12.00	Sesi Tanya Jawab	Dipandu Moderator
12.00	Penutupan	

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penambahan kasus covid 19 sejak ditemukannya virus varian delta mengakibatkan daya tampung rumah sakit justru melebihi fasilitas Kesehatan yang dimiliki oleh rumah sakit tersebut. Pasien yang terinfeksi/ terpapar covid 19 bahkan banyak yang tidak dapat dirawat di RS. Oleh karena itu untuk pasien yang memiliki gejala ringan dan sedang dianjurkan untuk melakukan isolasi mandiri. Masyarakat perlu mengetahui bagaimana melaksanakan isolasi mandiri di rumah, sehingga bisa melakukan penatalaksanaan yang baik dan benar selama melakukan isolasi mandiri.

Penambahan kasus covid 19 ini juga mengakibatkan pemerintah harus kembali menerapkan PPKM. Dengan penerapan PPKM maka aktivitas kerja dan belajar masih diteruskan atau dilakukan di rumah saja. Aktivitas belajar dan bekerja di rumah menimbulkan beberapa keluhan keluhan pada pekerja dan siswa. Keluhan atau ketidaknyaman tersebut bisa disebabkan oleh fasilitas kerja dan belajar yang tersedia di rumah terbatas, fasilitas kerja yang memiliki desain dan ukuran yang tidak ergonomis, kurangnya waktu istirahat dan terlalu lama jangka waktu pekerja dan siswa menggunakan laptop atau gadget lainnya. Untuk itu diperlukan pengetahuan untuk meminimalisir keluhan dan ketidaknyamanan dalam bekerja dan belajar di rumah.

Produktivitas kita selama di rumah juga perlu ditingkatkan dengan memanfaatkan waktu luang yang ada. Contohnya yang dibekali pada webinar ini adalah memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktivitas yang berhubungan dengan kuliner. Hasil memanfaatkan waktu luang tersebut bisa dinikmati oleh keluarga ataupun dapat menjadi lahan usaha kuliner baru.

Indikator keberhasilan pengabdian pada masyarakat ini ditunjukkan dari adanya antusiasme dari peserta dalam kegiatan ini. Peserta banyak yang berinteraksi menggali materi lebih dalam agar dapat langsung diterapkan selama beraktivitas di rumah saja.

5.2 Saran

Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat diadakan secara terjadwal khususnya dalam hal peningkatan produktivitas keluarga walau suatu saat pandemic Covid 19 berakhir. Tema pengabdian masyarakat lainnya juga dapat dilakukan pada mitra ini ataupun dalam wilayah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Suryana. 2013. **Kewirausahaan. Pedoman Praktis, Kiat dan Proses Menuju Sukses.** Salemba Empat. Jakarta

Tim Satgas Covid. 2021. **Alur Penanganan Pasien Covid 19 UPTD Puskesmas Jaka Mulya.** Bekasi

Yassierli, Wijayanto T, Hardiningtyas, dkk. 2020. **Panduan Ergonomi Working From Home.** Perhimpunan Ergonomi Indonesia. Jakarta

Yassierli, Wijayanto T, Hardiningtyas, dkk. 2020. **Panduan Ergonomi Larning From Home.** Perhimpunan Ergonomi Indonesia. Jakarta

LAMPIRAN



Abdimas RW 16 Jakamulya's Zoom Meeting

Meeting ID	727 0191 4683
Host	Diah Pramestari
Passcode	Abdimas
Invite Link	https://us04web.zoom.us/j/72701914683?pwd=eEFJdmtobWE1UzB4dVRVM1k2S1Erdz09
Encryption	Enabled

You are connected to Zoom Global Network via data centers in the United States.

Diah Pramestari

MATERI 1

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



SITUASI COVID-19 DI INDONESIA

Berdasarkan data 5 Maret 2021

1,361,098
TERKONFIRMASI
+7,264 Kasus

147,845
KASUS AKTIF
10.9% dari Terkonfirmasi

1,176,356
SEMBUH
86.4% dari Terkonfirmasi

36,897
MENINGGAL
2.7% dari Terkonfirmasi

♀ DKI JAKARTA
Jumlah Kasus : 339,735 (25.5%)

♀ JAWA BARAT
Jumlah Kasus : 211,212 (15.8%)

♀ JAWA TENGAH
Jumlah Kasus : 153,029 (11.5%)

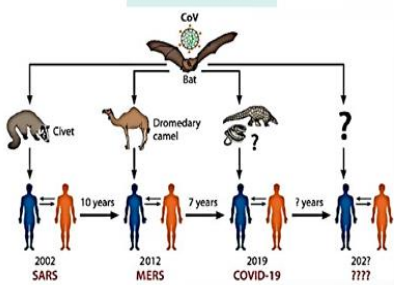
♀ JAWA TIMUR
Jumlah Kasus : 129,459 (9.7%)

♀ SULAWESI SELATAN
Jumlah Kasus : 56,198 (4.2%)

Sumber : Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2021. Peta Sebaran. Diakses tanggal 5 Maret 2021 pukul 19.00 WIB dari: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>

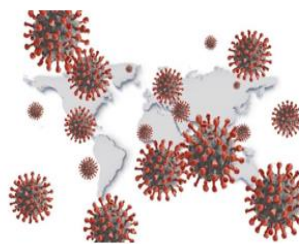
APA ITU COVID-19?

VIRUS CORONA



- Ditemukan sejak tahun 1960 dan ada 7 virus corona yang pernah menyerang manusia
- Hanya 3 jenis sementara ini yang diketahui bisa menyebabkan penyakit pernapasan yang mematikan (SARS CoV1, MERS CoV, SARS CoV2)

Coronavirus Disease - 2019 (COVID-19) adalah penyakit infeksi pernapasan menular yang disebabkan oleh virus SARS - CoV2 yang merupakan keluarga besar dari virus Corona. Penyakit ini dapat menular antarmanusia.



CARA PENULARAN COVID-19



1 Dalam bentuk apa virus corona menyebar?

- Droplet (tetes kecil air)
- Aerosol (partikel di udara*)



2 Melalui apa virus corona menyebar?

- Pericikan dahak, ludah, atau bersin orang terjangkit
- Permukaan benda yang terkena droplet orang terjangkit
- Hela napas (jika mengandung droplet)



3 Bagaimana kita tertular virus corona?

- Droplet masuk ke mulut, hidung, atau mata
- Bila menyentuh benda yang terkena droplet orang terjangkit



ORANG YANG RENTAN TERTULAR COVID-19

COVID-19 tidak pandang bulu, dan ada beberapa kelompok yang lebih rentan tertular.



Berpenyakit penyerta atau komorbid:
Hipertensi, Diabetes, Jantung, Asma, dan Gagal Ginjal



Berusia lanjut:
Usia 60 tahun ke atas

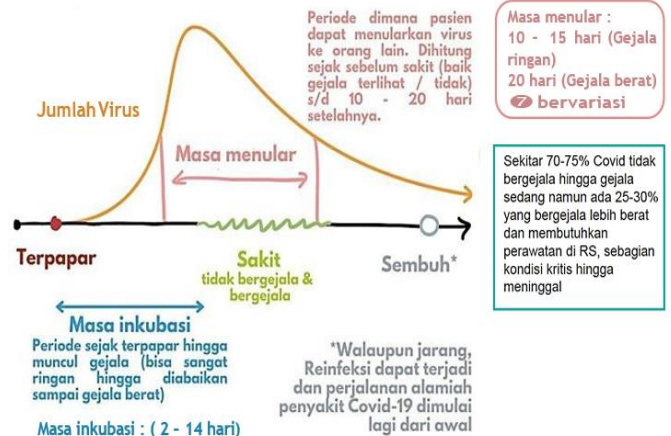


Memiliki daya tahan tubuh (imunitas) rendah



Mengalami obesitas (berat badan berlebih):
BMI di atas 27 kg/m²

PERJALANAN ALAMIAH PENYAKIT COVID-19



ISTILAH KASUS COVID-19

PERUBAHAN ISTILAH
KMK HK.01.07/MENKES/413/2020

~~OTG~~ KONTAK ERAT ✓ PDP & ODP YANG KONTAK ERAT SUSPEK ✓

TERKONFIRMASI SIMPTOMATIK & ASIMPTOMATIK ✓

ISTILAH BARU

PROBABLE

ISTILAH KASUS COVID-19

BEGINI PENJELASANNYA

KONTAK ERAT

- Riwayat kontak dengan kasus probable atau konfirmasi COVID-19 atau memberikan perawatan langsung terhadap kasus probable.

SUSPEK

- Memiliki gejala/tanda ISPA dan pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di RS, Riwayat perjalanan atau tinggal di wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal dan kontak dengan kasus konfirmasi/probable COVID-19.

TERKONFIRMASI

- Dinyatakan positif COVID-19 yang dibuktikan pemeriksaan RT-PCR. Dengan gejala (simptomatik) atau konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik).

PROBABLE

- Kasus suspek dengan ISPA Berat/ARDS/ meninggal dengan gejala COVID-19 dan belum ada hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

GEJALA COVID-19

Gejala umum COVID-19 menurut CDC (The Centers for Disease Control and Prevention)

GEJALA COVID-19

Gejala COVID-19 lain yang mungkin timbul

- Gejala gastrointestinal**: Seperti kehilangan nafsu makan, mual, muntah, dan diare.
- Perubahan kulit**: Seperti luka yang menyakitkan dan gatal di tangan dan kaki yang menyerupai kondisi kulit yang meradang.
- Kebingungan pada orang tua**, terutama mereka yang mengalami infeksi parah.
- Masalah mata**: Seperti pembesaran, pembuluh darah merah, kelopak mata bengkak, penyiraman berlebihan, dan peningkatan cairan.
- Happy Hypoxia Syndrome**: kondisi seseorang dengan kadar oksigen rendah dalam tubuh, tetapi terlihat seperti orang normal.
- Kehilangan bau atau rasa**.

KOMPLIKASI COVID-19

KOMPLIKASI pada Pasien Covid-19

Pasien Covid-19 dengan gejala berat berisiko tinggi mengalami komplikasi yang berakibat kematian. Berikut beberapa komplikasi yang mungkin dialami:

- Pneumonia**
- Gagal napas akut**
- Kerusakan jantung**
- Kerusakan hati**: Komplikasi bisa menjalar hingga ke hati.
- Disseminated intravascular coagulation (DIC)**: Gangguan pembekuan darah yang menyebabkan perdarahan organ dalam.
- Acute respiratory distress syndrome (ARDS)**: Menyebabkan paru-paru rusak parah karena terisi cairan.
- Syok septik**: Terjadi saat respons tubuh terhadap infeksi salah sasaran. Biasanya menghancurkan virus, tapi zat kimia di dalam tubuh justru menghancurkan organ sehat.
- Gagal ginjal akut**: Jarang terjadi, tapi bisa sangat berbahaya.
- Rhabdomyolysis**: Gangguan jaringan otot menyebabkan pelepasan protein ke dalam darah.
- Infeksi sekunder**: Infeksi terjadi setelah infeksi awal dan tidak berhubungan dengan penyakit awal yang diderita.

KLASIFIKASI DERAJAT KEPARAHAN GEJALA COVID-19

GEJALA RINGAN	GEJALA SEDANG	GEJALA BERAT
<ul style="list-style-type: none"> Demam > 38°C Batuk Nyeri tenggorokan Hidung tersumbat Lemas Tanpa pneumonia, tanpa komorbid/penyakit penyerta <p>Gejala pneumonia : Demam, batuk, sesak, napas cepat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Demam > 38°C Sesak napas Batuk menetap dan nyeri tenggorokan <p>Pada anak :</p> <ul style="list-style-type: none"> Batuk dan napas cepat <p>- Laju napas anak berdasarkan usia :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 2 bulan : ≥ 60x/menit 2 – 11 bulan : ≥ 50x/menit 1 – 5 tahun : ≥ 40x/menit 	<p>Pasien remaja/dewasa dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demam ATAU gejala ISPA disertai salah satu dari : <ol style="list-style-type: none"> Laju napas ≥ 30x/menit Gangguan napas berat Saturasi oksigen < 90% pada udara kamar <p>Pada anak :</p> <ul style="list-style-type: none"> Batuk ATAU kesulitan bernapas, disertai salah satu dari : <ol style="list-style-type: none"> Sianosis sentral ATAU saturasi oksigen < 90% pada udara kamar Gangguan napas berat Tanda pneumonia berat

PROSEDUR BARU TES SWAB PCR COVID-19

Sesuai Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 Revisi Ke-5 Kemenkes RI



KONTAK ERAT

Orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus *probable* atau konfirmasi COVID-19.



1. Melakukan karantina selama 14 hari.

2. Jika setelah karantina tidak muncul gejala, pemantauan dapat dihentikan.

3. Jika selama pemantauan muncul gejala, harus segera melakukan isolasi dan pemeriksaan swab RT-PCR.

KASUS KONFIRMASI

- a. Kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik).
- b. Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik).

PCR Positif x Mosih uenulor.

Setelah selesai isolasi SARS-CoV-2 (virus penyebab COVID-19) terbukti masih dapat terdeteksi osit RNA-nya pada pemeriksaan PCR, namun sudah tidak mampu menulari orang lain.

Pasien Tanpa Gejala (Asimptomatik) Bisa Menulari COVID-19, sehingga tetap wajib isolasi mandiri.

Scsorong yng diytotokan positif tcrinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengin pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

Pada kasus tonpa gejala, gejala ringan dan gejala sedang tidak perlu dilokuiun pemeriksaat swab RT-PCR ulong (follow up pemeriksaan RT-PCR).

3 Pada kasus gejala berat, swab RT-PCR dilakukan di RS.

Pasien konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR, harus menyelesaikan isolasi mandiri dihitung 10 hari sejak tanggal onset dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernafasan.

ISOLASI, JIKA



1. **+10**
Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.

2. **10+**
Kasus *probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dihitung 10 hari sejak tanggal onset dengan ditambah min. 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gangguan pernafasan.

3. **10+**
Kasus *probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang mendapat hasil pemeriksaan follow up RT-PCR lx negatif, dengan ditambah min 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gangguan pernafasan.

PENATALAKSANAAN PASIEN COVID-19

TANPA GEJALA

- Isolasi mandiri di rumah sesuai protokol kesehatan
- Pemantauan gejala klinis oleh petugas Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), contohnya puskesmas
- Dianjurkan mengonsumsi multivitamin yang mengandung vitamin C, B, D, E, Zink
- Bila terdapat penyakit penyerta/komorbid, dianjurkan untuk tetap melanjutkan pengobatan yang rutin dikonsumsi (Konsultasikan ke dokter spesialis)
- Kontrol di FKTP setelah selesai isolasi

GEJALA RINGAN

- Isolasi mandiri di rumah sesuai protokol kesehatan
- Pemantauan gejala klinis oleh petugas FKTP
- Dianjurkan mengonsumsi multivitamin yang mengandung vitamin C, B, D, E, Zink
- Pengobatan simptomatis/gejala : contohnya obat anti demam, anti muntah, anti flu & batuk, anti diare, dll
- Antibiotik dan antivirus bila diperlukan
- Obat dengan sifat antioksidan dan obat suportif lainnya
- Kontrol di FKTP setelah selesai isolasi

PENATALAKSANAAN PASIEN COVID-19

GEJALA SEDANG

- Rujuk dan isolasi ke RS /RS Darurat COVID-19
- Istirahat total, intake kalori adekuat, control elektrolit, terapi cairan, dan oksigen
- Pemantauan lab darah lengkap, fungsi ginjal, fungsi hati, dan ronsen berkala
- Konsumsi multivitamin yang mengandung vitamin C, B, D, E, Zink
- Pengobatan simptomatis/gejala
- Antivirus dan antibiotik bila diperlukan
- Pengobatan suportif

GEJALA BERAT

- Rujuk dan isolasi ke RS rujukan COVID-19
- Istirahat total, intake kalori adekuat, control elektrolit, terapi cairan, dan oksigen
- Pemantauan lab darah lengkap, fungsi ginjal, fungsi hati, dan foto toraks serial bila perburukan
- Monitor keadaan gagal napas dan keadaan kritis dan rawat di ruang ICU
- Konsumsi multivitamin yang mengandung vitamin C, B, D, E, Zink
- Pengobatan simptomatis/gejala
- Antivirus dan antibiotik yang sesuai kondisi klinis
- Pengobatan komorbid dan komplikasi yang ada

PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



Selalu **PAKAI MASKER** & buanglah pada tempatnya dengan aman



Jika sakit (gejala demam, flu dan batuk) **TETAPLAH DI RUMAH**



GUNAKAN telemedicine / social media kesehatan dan konsultasikan keluhan & gejala pada dokter/perawat



Gunakan **KAMAR & PERALATAN TERPISAH** dari anggota keluarga



JAGALAH JARAK (min. 1 meter) dari anggota keluarga



Konsumsi makanan yang **SEHAT & BERGIZI**



Selalu **MENCUCI TANGAN** dengan sabun dan air mengalir



BATUK / BERSIN dengan lipatan lengan / sapu tangan sekali pakai



Tentukan **PENGECEKAN** suhu harian, amati batuk dan sesak nafas



JAGA KEBERSIHAN & KESEHATAN rumah dengan disinfektan



BERJEMURLAH di bawah matahari setiap pagi



Segera **HUBUNGI** fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut

PENCEGAHAN COVID-19

3 HAL PENTING MENGHINDARI COVID-19

IMAN Beribadah sesuai kepercayaan masing-masing. Minta perlindungan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

AMAN Terapkan Protokol Kesehatan. Minimal terapkan 3M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, dan Menjaga Jarak)

IMUN Berolahraga secara teratur, kelola stress, makan makanan sehat minum vitamin, dan istirahat yang cukup

VAKSIN COVID-19

4 Alasan Vaksinasi COVID-19 Perlu Dilakukan

- 1 Menurunkan kesakitan dan kematian akibat COVID-19
- 2 Melindungi dan memperkuat sistem kesehatan menyeluruh
- 3 Mendorong herd immunity dalam mencegah penyebaran COVID-19
- 4 Menjaga produktivitas serta mengurangi dampak sosial dan ekonomi

VAKSIN COVID-19



Tak Kenal Maka Tak Kebal

Vaksin melatih tubuh untuk **kenal**, **lawan**, dan **kebal** dari penyebab penyakit, seperti virus atau bakteri.



WWW.COVID19.GO.ID
@kemkes01141 | @kemenag01141

#SAYASIAPDIVAKSIN

MATERI 2



KESEHATAN DAN KENYAMANAN SELAMA BELAJAR DAN BEKERJA DI RUMAH

DISAMPAIKAN PADA PENGABDIAN MASYARAKAT RT 9 RW 16 JAKA MULYA, BEKASI 10 JULI 2021

DI AH PRAMESTARI ST., MT

PERMASALAHAN UMUM BELAJAR DAN BEKERJA DI RUMAH



1. NEUTRAL POSTURE/GOOD POSTURE



2. GOOD WORKSTATION/EQUIPMENT



3. TIME/DURATION WORK

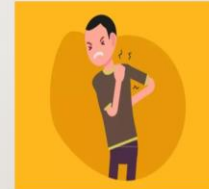
MASALAH SAAT BELAJAR DAN BEKERJA DI RUMAH (3)

- Kecemasan dan stress, penyebab:
 - Terbatasnya penguasaan media belajar/ bekerja
 - Gangguan akses internet
 - Terbatasnya waktu persiapan
- Rendahnya efektivitas, penyebab:
 - Interaksi yang rendah
 - Kontrol kualitas yang tidak berjalan
- Resiko Obesitas, penyebab:
 - Kurangnya pergerakan/ aktivitas fisik



MASALAH SAAT BELAJAR DAN BEKERJA DI RUMAH

- Keluhan Nyeri Pada Otot Rangka
 - Sakit pada bagian bahu
 - Sakit pada bagian punggung
 - Sakit pada bagian leher



- Penyebab:
 - Pengaturan sarana dan tempat belajar dan bekerja yang tidak ergonomis
 - Istirahat/ jeda yang kurang

MASALAH SAAT BELAJAR DAN BEKERJA DI RUMAH (2)

- Keluhan Mata dan kerusakan mata, penyebab:
 - Durasi penggunaan komputer/ laptop yang terlalu lama
 - Istirahat/ jeda yang kurang
- Jenuh dan kurang tertarik, penyebab:
 - Metode pengajaran yang monoton
 - Metode penyampaian materi yang kurang menarik
 - Bahan rapat pekerjaan yang kurang menarik
 - Interaksi antar individu yang kurang



PENGATURAN FASILITAS KERJA

Posisi Tubuh dan Pengaturan Komputer/Laptop

- Pilihlah tempat belajar yang tenang dan memiliki pencahayaan yang cukup.
- Atur letak penggunaan komputer desktop/laptop sedemikian rupa agar jauh dari pencahayaan langsung yang membuat silau berlebihan.
- Pastikan kecerahan layar monitor yang sesuai (tidak terlalu cerah dan tidak terlalu gelap) agar mata tidak cepat lelah.
- Posisi tubuh duduk tegak saat menggunakan komputer desktop/laptop yang diletakkan di atas meja.
- Jika meja terlalu tinggi, gunakan bantal untuk meninggikan alas kursi.
- Jika kursi terlalu tinggi, gunakan kotak/box untuk bantalan kaki sehingga kaki tidak menggantung.

PENGATURAN FASILITAS KERJA (2)



PENGATURAN FASILITAS KERJA (3)

- Sesekali posisi tubuh dapat divariasikan dengan menggunakan laptop di lantai/pangkuan dengan duduk di sofa atau di lantai (maksimum sekitar 30 menit).
- Jangan menggunakan laptop sambil rebahan atau berbaring.
- Gunakan bantal untuk menyangga punggung bawah dan untuk memastikan bagian bawah lutut tidak tertekan.



PENGATURAN FASILITAS KERJA (4)

Jika menggunakan laptop di meja

- Gunakan kotak atau penyangga laptop sehingga ketinggian sisi atas layar laptop sejajar dengan tinggi mata.
- Gunakan mouse dan keyboard tambahan yang terpisah dari laptop agar pergelangan tangan tidak menekuk (mengurangi risiko *carpal tunnel syndrome*).
- Gunakan monitor tambahan yang terpisah dari laptop sehingga ketinggian sisi atas layar monitor sejajar dengan tinggi mata.



PENGATURAN FASILITAS KERJA (5)

Jika menggunakan komputer desktop di meja

- Ketinggian sisi atas monitor sejajar dengan tinggi mata duduk.
- Jarak monitor kurang lebih 50-70 cm dari mata.
- Atur ukuran huruf agar dapat terbaca dengan mudah.



PENGATURAN FASILITAS KERJA (6)

Jika menggunakan laptop di lantai/pangkuan

- Gunakan penyangga atau meja pendek untuk tempat laptop sehingga leher tidak terlalu menekuk.
- Gunakan bantal/sandaran punggung untuk mempertahankan posisi duduk tegak.
- Posisi ini hanya untuk maksimum sekitar 30 menit.



PENGATURAN FASILITAS KERJA (7)

Pengaturan istirahat Belajar dan kegiatan di rumah

- Jika menggunakan komputer desktop/laptop, terapkan aturan 20-20-20, yaitu setelah 20 menit belajar di hadapan laptop/monitor, alihkan pandangan mata ke objek berwarna hijau sejauh 20 feet (6 meter) selama 20 detik.



PENGATURAN FASILITAS KERJA (8)

Pengaturan istirahat Belajar dan kegiatan di rumah

- Sesudah menggunakan komputer desktop/laptop secara kontinu selama 2 jam, istirahat selama 15 menit. Lakukan peregangan otot (*stretching*).



PENGATURAN FASILITAS KERJA (9)

- Optimalkan waktu saat tidak belajar dengan kegiatan yang menyenangkan seperti bermain, memasak, membuat kerajinan, menyiram tanaman atau gerakan fisik sederhana lainnya.
- Variasikan kegiatan di rumah dengan permainan atau olahraga tradisional seperti bakiak, petak umpet, lompat tali, bentengan.
- Lakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- Gunakan aplikasi smartphone sebagai pemandu yang memonitor dan memotivasi dalam berolahraga seperti Strava, Google Fit, Pacer, dan Freeletics.
- Pastikan tidur cukup dan teratur.

TIPS KENYAMANAN DALAM AKTIVITAS BELAJAR DAN BEKERJA DI RUMAH



Tip 1: Maintain a Routine



Tip 2: Don't Use Extra Time to Work



Tip 3: Use Video Chat



Tip 4: Take Breaks



Tip 5: Move Around

Terima Kasih