

## Education About Covid-19 Self Isolation Guidelines

Ratna Kartikasari P<sup>1</sup>, Mira<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin <sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

Email: [rtnakartika06@gmail.com](mailto:rtnakartika06@gmail.com) [mira28@umbjm.ac.id](mailto:mira28@umbjm.ac.id)

### ABSTRACT

*Covid-19 was declared a pandemic by WHO on March 12, 2020. This has made Covid-19 a major global concern. Various studies have been conducted to reveal the causative agent of Covid-19 as well as the pathogenesis and clinical manifestations of Covid-19 patients. The purpose of this activity is to provide knowledge and understanding to the community of Semangat devotion about the importance of independent isolation. Activities are carried out by providing education both online and directly to the public. Online education is carried out by uploading 10 content consisting of 5 poster content and 5 video content to the Instagram and Youtube platforms, while direct education is carried out by distributing leaflets to the Semangat Bakti village community door to door*

**Keywords : COVID-19, Self Isolation, Education**

---

### PENDAHULUAN

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis corona virus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok bulan Desember 2019. COVID-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Corona virus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit *Middle East Respiratory Syndrome* pada hewan atau manusia. Beberapa jenis corona virus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga lebih serius seperti (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19 (WHO, 2020)

Kasus pertama COVID-19 ditemukan di Wuhan, China, dari 49 pasien pertama terdapat 6 kasus meninggal. Kasus kematian lebih banyak terjadi pada orang dengan usia lanjut dan orang yang mempunyai penyakit penyerta. Kasus kematian pertama COVID-19 yaitu pada pasien lelaki dengan usia 61 tahun yang memiliki penyakit penyerta yaitu tumor intraabdomen dan penyakit liver. Infeksi COVID-19 menyebar dengan cepat sehingga terjadi peningkatan jumlah pasien yang terinfeksi di seluruh dunia. Kasus COVID-19 yang serius dapat berkembang menjadi pneumonia berat, ARDS dan kegagalan beberapa organ yang bisa menyebabkan kematian, sedangkan kasus tidak parah menunjukkan gejala biasa infeksi sistem pernapasan. Gejala awal COVID-19 tidak spesifik, muncul dengan demam, dan batuk, yang kemudian dapat sembuh secara spontan atau berkembang menjadi sesak napas, dispnea, dan pneumonia yang menyebabkan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), gagal ginjal, disfungsi koagulasi, multipel kegagalan organ dan kematian (Tantona, 2020)

*World Health Organization* mengumumkan pandemi pada 11 Maret 2020. Pandemi COVID-19 telah menyebar dengan cepat ke lebih dari 17.660.523 kasus dengan 680.894 kematian yang mempengaruhi 260 negara hingga Agustus 2020. Situasi COVID-19 di Indonesia kurang lebih 1.233.959 kasus positif dengan 1.039.674 kasus sembuh dan 33.596 kematian hingga Februari 2021 yang telah menyebar di 34 provinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2020)

Di Indonesia, jumlah pasien yang terinfeksi virus Corona atau COVID-19 terus bertambah. Agar tingkat penyebarannya tidak semakin parah, pemerintah menyarankan masyarakat untuk tetap berada di rumah dan menerapkan protokol isolasi mandiri, terutama bagi yang mengalami gejala COVID-19. Protokol isolasi

mandiri dikeluarkan pemerintah dengan tujuan untuk mengurangi penularan COVID-19. Pasalnya, virus Corona mudah sekali menyebar dan dapat menyebabkan gejala yang berat dan berakibat fatal (Kemenkes RI, 2020)

Dalam upaya penanggulangan COVID-19, diperlukan panduan bagi masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan penyebaran COVID-19 baik untuk diri sendiri maupun kemungkinan penularan kepada orang-orang di sekitar termasuk keluarga. Pemahaman dan pengetahuan masyarakat di Indonesia khususnya di desa Semangat bakti kecamatan Alalak terhadap cara melakukan isolasi mandiri di rumah masih rendah, sehingga perlu dilakukan edukasi tentang panduan isolasi mandiri COVID-19 di rumah. Protokol Isolasi mandiri ini tidak diperuntukkan bagi semua orang. Berikut adalah orang-orang yang disarankan untuk melakukan protokol isolasi mandiri: memiliki salah satu dari gejala COVID-19 yang ringan, seperti batuk, demam, atau sakit tenggorokan yang bisa diatasi di rumah, dan tidak memiliki penyakit penyerta, seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, atau penyakit paru yang kronis, telah menjalani rapid test COVID-19 dan hasilnya positif, namun tidak mengalami gejala atau jika hasil rapid test COVID-19 negatif dan menunggu pemeriksaan lanjutan dan memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di daerah yang endemis COVID-19 (baik di dalam maupun di luar negeri) dalam 14 hari terakhir (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin di desa Semangat Bakti Kecamatan Alalak, masyarakat banyak yang kurang paham dan mengerti mengenai pentingnya isolasi mandiri untuk mencegah terjadinya penyebaran COVID-19. Maka dari itu, mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Banjarmasin ingin memberikan edukasi tentang panduan melakukan isolasi mandiri yang tepat dan benar agar menambah pemahaman dan pengetahuan masyarakat desa Semangat Bakti mengenai isolasi mandiri

## **METODE**

Kegiatan ini dilakukan dengan edukasi secara daring dan langsung kepada masyarakat. Metode daring adalah metode belajar secara online seluruh kegiatan dilakukan dengan menggunakan jaringan internet melalui via Instagram dengan membagikan konten poster, selain Instagram digunakan juga platform lain seperti Youtube, edukasi dilakukan dengan mengunggah konten berupa video ke platform tersebut. Semua konten yang diunggah tersebut dapat dilihat oleh semua kalangan adapun konten-konten tersebut berisi tentang edukasi tentang isolasi mandiri. Selain secara daring, kegiatan edukasi juga dilakukan langsung kepada masyarakat dengan membagikan leaflet yang berisi edukasi tentang isolasi mandiri kepada masyarakat desa Semangat Bakti.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui 3 tahap, yang dimulai dari bulan Januari 2021 – Februari 2021. Tahap pertama adalah observasi dan perijinan pelaksanaan kegiatan. Tahap observasi dimulai dari mewawancarai beberapa aparat desa kemudian mengidentifikasi permasalahan di desa Semangat bakti.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan secara daring. Kegiatan dilakukan dengan mengunggah konten berupa poster dan video ke media sosial Instagram dan Youtube. Konten yang diunggah berisikan edukasi tentang isolasi mandiri seperti pengertian isolasi mandiri, protokol isolasi mandiri yang perlu diterapkan dan kegiatan apa saja yang dapat dilakukan selama isolasi mandiri.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan secara langsung. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat desa Semangat bakti melalui pembagian leaflet secara door to door atau datang ke rumah warga satu persatu. Kegiatan dilakukan secara door to door dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 terkait dengan protokol kesehatan sehingga tidak memungkinkan untuk mengumpulkan masyarakat desa Semangat bakti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Edukasi Secara Daring**

Program kerja edukasi tentang isolasi mandiri COVID-19 secara tepat dan benar telah selesai dilaksanakan, kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat melalui daring dan secara langsung.

Metode daring adalah metode belajar secara online dimana seluruh kegiatan dilakukan dengan menggunakan internet melalui via Instagram dan Youtube. Terdapat 10 konten yaitu 5 konten berupa poster yang diunggah di Instagram dan 5 konten berupa video yang diunggah di Youtube. Adapun konten yang diunggah di platform media sosial tersebut berisi tentang edukasi isolasi mandiri COVID-19, masing-masing poster dan video memiliki judul sebagai berikut : pentingnya ISOMAN, protokol isolasi mandiri yang perlu

diterapkan, tips menjadi produktif selama isolasi mandiri, tips menjaga kondisi selama isolasi mandiri dan rekomendasi makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh selama isolasi mandiri.

Unggahan di Instagram dan Youtube tersebut dapat dilihat oleh semua kalangan masyarakat dan telah mendapat beberapa komentar dari masyarakat yang dapat dijadikan evaluasi. Tujuan dari edukasi secara daring ini adalah agar lebih banyak masyarakat yang mengetahui dan memahami tentang isolasi mandiri serta dapat menerapkannya. Berikut link dan gambar unggahan konten poster dan video di Instagram dan Youtube :

Poster 1 <https://www.instagram.com/p/CKnPO1thPQG/?igshid=1b360eouo4x9l>

Poster 2 <https://www.instagram.com/p/CKp8P8rhT1z/?igshid=gguh1mzwb4g3>



Gambar 1. Unggahan poster 1 di laman Instagram



Gambar 2. Unggahan poster 2 di laman Instagram

Gambar di atas merupakan unggahan di laman Instagram berupa poster. Poster 1 berisikan pengertian isolasi mandiri serta pentingnya isolasi mandiri, poster 2 berisikan protokol isolasi mandiri yang perlu

diterapkan. Informasi tersebut penting untuk di paparkan kepada masyarakat, agar lebih banyak orang yang mengetahui dan memahami tentang isolasi mandiri serta dapat menerapkannya sesuai dengan protokol yang benar.

Poster 3 <https://www.instagram.com/p/CKyDymTBk9v/?igshid=qgsxniobkslx>

Poster 4 <https://www.instagram.com/p/CK1TDaZhvmx/?igshid=138yaexbc7mu1>



Gambar 3. Unggahan poster 3 di laman instagram



Gambar 4. Unggahan poster 4 di laman Instagram

Gambar di atas merupakan poster ke 3 dan 4 yang diunggah pada laman Instagram. Poster tersebut berisi tentang tips menjadi produktif selama isolasi mandiri serta tips untuk menjaga kondisi selama isolasi mandiri. Pada saat isolasi mandiri tidak banyak yang dapat dilakukan di rumah, dengan adanya unggahan poster ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tips kepada masyarakat untuk melakukan kegiatan yang produktif selama isolasi mandiri serta menjaga kondisi tubuh untuk mempercepat pemulihan selama isolasi mandiri.

Poster 5 <https://www.instagram.com/p/CK5nRZLBEof/?igshid=csygtsh1ld99>

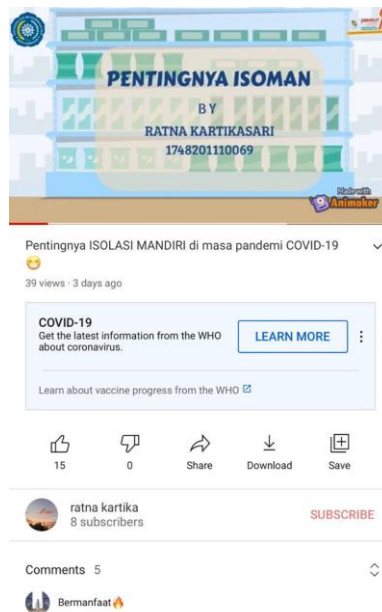


Gambar 5. Unggahan poster 5 di laman Instagram

Poster di atas merupakan poster ke 5 serta poster yang terakhir di unggah ke laman Instagram. Pada poster ini dijelaskan tentang jenis-jenis makanan dan beberapa contoh makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh selama proses isolasi mandiri.

Video 1 [https://youtu.be/RAm\\_qb63Y9c](https://youtu.be/RAm_qb63Y9c)

Video 2 <https://youtu.be/aM8Yob0BDMY>



Gambar 6. Unggahan video 1 di laman Youtube

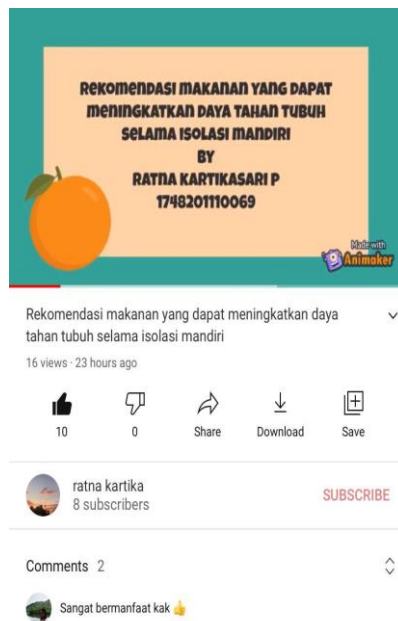
September, 2021



Gambar 7. Unggahan video 2 di laman Youtube

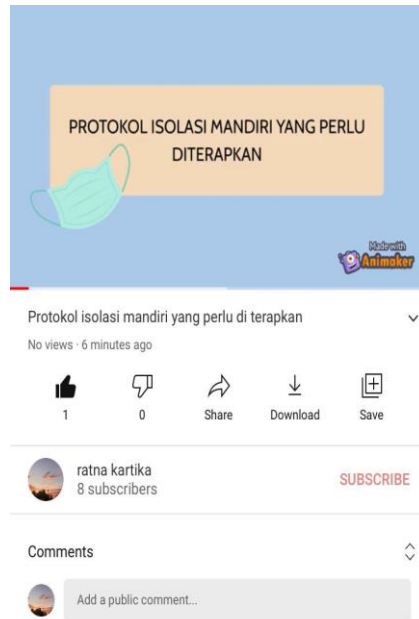
Video 3 <https://youtu.be/clwyTy8298U>

Video 4 <https://youtu.be/u-zt2-jXvsQ>



Gambar 8. Unggahan video 3 di laman Youtube

September, 2021



Gambar 9. Unggahan video 4 di laman Youtube

Video 5 <https://youtu.be/7IZpKnwhfa8>



Gambar 10. Unggahan video 5 di laman Youtube

Gambar di atas merupakan unggahan konten video satu sampai lima yang diunggah pada laman Youtube. Untuk tema pada konten video ini dibuat sama dengan tema pada konten poster hanya saja pada konten video ini terdapat beberapa tambahan materi untuk setiap temanya dan dibuat dengan menarik dengan adanya animasi pada video.

### **Edukasi Secara Langsung**

Edukasi secara langsung ialah edukasi yang dilakukan langsung kepada masyarakat tanpa menggunakan jaringan internet atau media sosial lainnya. Edukasi secara langsung ini dilakukan sesuai dengan rencana awal yaitu dengan *door to door* atau datang ke rumah masyarakat satu per satu untuk membagikan leaflet dan memberikan pemahaman mengenai isolasi mandiri. Alasan dilakukannya kegiatan ini secara *door to door* dikarenakan kondisi pandemi COVID-19, sehingga tidak memungkinkan untuk mengumpulkan masyarakat desa Semangat bakti. Leaflet yang diberikan berisikan tentang edukasi isolasi mandiri dengan poin-poin sebagai berikut: pengertian isolasi mandiri, pentingnya isolasi mandiri, siapa saja yang harus melakukan isolasi mandiri, protokol isolasi mandiri dan rekomendasi makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh selama isolasi mandiri.



Gambar 11. Kegiatan edukasi dengan membagikan leaflet kepada masyarakat

## ISOMAN ISOLASI MANDIRI

Oleh :  
**Ratna Kartikasari (1748201110069)**  
S1 Farmasi

Kelompok KKN 11  
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
(Desa Semangat Bakti, Kec. Alalak,  
Kab. Barito Kuala)

### Apa Itu Isoman ?

ISOMAN (Isolasi Mandiri) adalah memisahkan orang yang telah terpapar COVID-19 sehingga tidak memaparkan ke orang lain

### Apakah Isoman itu Penting ?

Isolasi Mandiri penting dilakukan untuk mencegah penularan virus COVID-19 pada orang lain dan memutus rantai penyebaran COVID-19

### Siapa Saja ?

- \* Mereka yang baru pulang bepergian / baru pulang dari kota yang dinyatakan ZONA MERAH
- \* Mereka yang sehat namun merasa ada kontak dengan orang positif COVID-19
- \* Mereka yang hasil Rapid Testnya Reaktif
- \* Mereka yang sembuh dari COVID-19 & harus isolasi 10 hari pasca sembuh
- \* Orang yang terkonfirmasi dan tidak memiliki gejala serta orang yang rapid test antibody & antigen positif

Gambar 12. Leaflet yang dibagikan kepada masyarakat bagian 1

### Rekomendasi Makanan Yang Dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Isolasi Mandiri

1. Makanan kaya vitamin C  
Untuk meningkatkan asupan vitamin C secara alami, teman-teman dapat menambahkan beberapa makanan kaya vitamin C berikut ke dalam menu sehari-hari, antara lain: Buah jeruk, Buah kiwi, Brokoli dan Stroberi
2. Makanan kaya vitamin E  
Berikut beberapa jenis makanan yang kaya akan vitamin E, antara lain: Sayuran hijau, Kacang-kacangan, Biji-bijian dan Makanan laut
3. Asupan yang banyak mengandung zinc  
Kekurangan zinc dalam kadar yang sangat kecil sudah bisa mengganggu fungsi kekebalan tubuh. Untuk itu, jangan lewatkan asupan kaya zinc ke dalam menu makanan sehari-hari untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Beberapa di antaranya makanan yang mengandung zinc: Tiram, Kacang panggang, Kacang mete, Kismis dan Buncis



### Isi Piringku



4. Asupan yang banyak mengandung karotenoid  
Saat dikonsumsi, karotenoid diubah menjadi vitamin A yang berperan dalam mengatur sistem daya tahan tubuh. Beberapa makanan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang kaya akan karotenoid antara lain: Wortel, Pepaya, Mangga dan Ubi
- Selain jenis makanan yang di sebutkan di atas, juga terdapat jenis makanan lain yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh seperti makanan yang mengandung Vitamin D, Zat Besi, Yodium dan Ikan dan jangan lupa minum air putih agar tetap terhidrasi



Sumber : Kementerian Kesehatan RI 2020

Gambar 13. Leaflet yang dibagikan kepada masyarakat bagian 2



Selama proses edukasi dan pembagian leaflet dapat diketahui bahwa pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa Semangat Bakti tentang isolasi mandiri masih rendah. Sehingga tujuan dari pengabdian ini adalah agar masyarakat dapat mengetahui dan memahami pentingnya isolasi mandiri serta dapat menerapkannya sesuai dengan protokol yang telah ditentukan.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang isolasi mandiri COVID-19 dilakukan dalam rangka pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa Semangat Bakti terhadap pentingnya isolasi mandiri dan diharapkan masyarakat dapat menerapkan isolasi mandiri sesuai dengan protokolnya. Edukasi dilakukan secara daring dengan membagikan konten berupa poster dan video di sosial media dan dilakukan secara langsung dengan membagikan leaflet kepada masyarakat desa Semangat Bakti.

## PENGHARGAAN

Ucapan terimakasih diberikan kepada bapa H. Alimansyah selaku kepala desa Semangat Bakti yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan di desa Semangat Bakti, kepada aparat desa yang telah membantu dalam melaksanakan kegiatan di desa Semangat Bakti dan kepada masyarakat desa Semangat Bakti yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes RI. (2020a). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*.
- Kemkes RI. (2020b). Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19). *Kemkes*.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri dalam Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19). *Kementerian Kesehatan*, 16 Maret, 9–12.
- Tantona, M. D. (2020). Karakteristik Klinis Penyakit Coronavirus 2019. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(November), 89–94.  
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- WHO. (2020). *Q&A on coronaviruses (COVID-19)*. Who.