

# Pemuda Tangguh Bencana COVID-19

Nusae velstibus enderor epudici tempore velendi  
omnihil laccessit, sentotae natemodit dipsum  
quatur, cus reicten dandaecti inciae inctius ad  
qui to quatest expliam, invenimus, estissit, cone  
volende nam sed etur atquiaspero quibeator alit  
hic tet late occaessi ad quia ped moloreptat etur?

Lupta que volenisqui vollor sam, cum ipsae  
eum iundunt reror sitaturecab imusci reresent  
lam autempo ressinum as cus adit, quam que  
moluption poreped ea nobit audi nessit pelectis  
molorum quod que landit atemolenisti ut et  
exerorepel imus eat quunt de volenis et ut alis  
molorepero omniminus doluptatur sunt volor  
autemqu untionseris ditas pre corposs itius, ut ea  
accusap ediat.

Faccabo. Itas ut odignihit a dolecturibus dus  
eariatus idiant.

Os esequunt. Aximus adi alitia nimi, occab  
invelestem aut platem ra di blabor alique debistio.  
Ulparum eius ut magnissime solest utendendit  
volorum eum volore sinveli buscium quis arunt

## Diterbitkan atas Kerja sama antara

Penerbit Kementerian Agama RI  
dengan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Kementerian  
Pendidikan dan Kebudayaan RI, Kementerian Kesehatan RI, Universitas  
Indonesia dan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.



7 395032301 508914005

ISBN 2470934092

# Pemuda Tangguh Bencana COVID-19

## TIM PENULIS

Dr. Rachma Fitriati, M.Si  
Dr. Robiana Modjo, S.KM, M.Kes  
dr. Adang Bachtiar, M.PH, D.Sc  
Prof. Dra. Fatma Lestari, M.Sc, Ph.D  
dr. Aqhsa Azhary, MPH  
Cicilya Candi, SST, M.KM  
drg. M. Arief Rosyid Hasan, M.KM

## Pemuda Tangguh Bencana COVID-19

## Pemuda Tangguh Bencana Covid-19

Rachma Fitriati, Robiana Modjo, Adang Bachtiar, Fatma Lestari; Ed. 1;  
Cet. 1—Jakarta: Penerbit Kementerian Pemuda dan Olah raga RI, Agustus 2020

vii + 64 hlm; 17,6 cm x 25 cm  
ISBN: 978-623-93740-7-5

### Pembina

MENTERI PEMUDA DAN OLAH RAGA, Zainudin Amali

### Pengarah

Staf Khusus Menpora Bidang Kreativitas dan Inovasi Kaum Milenial  
Deputi Bidang Pengembangan Pemuda Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.  
Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI  
Deputi Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan BNPB  
Rektor Universitas Indonesia

### Judul

Pesantren Tangguh Bencana Covid-19

### Penyusun

Dr. Rachma Fitriati, M.Si., M.Si (Han)  
Dr. Robiana Modjo, S.K.M., M.Kes  
dr. Adang Bachtiar, MPH., D.Sc  
Prof. dra. Fatma Lestari, M.Si., Ph.D  
dr. Aqsha Azhary, MPH  
Cicilya Candi, SST, MKM  
drg. Muhammad Arief Rosyid Hasan, MKM

### Penyelaras Bahasa

Achmad Lanang

### Perwajahan dan Tata Letak

Sulistiyono, Panji Suryaman

### Ilustrator

Pramana Widodo Putra

### Desain Sampul

Sulistiyono, Pramana Widodo Putra

Copyright©2020 Rachma Fitriati, Robiana Modjo, Adang Bachtiar, Fatma Lestari,  
M. Adib Fuadi Nuriz, Baequni  
Hak Cipta dilindungi Undang-undang  
All Rights Reserved

### Diterbitkan atas Kerja sama antara

Penerbit Kementerian Agama RI  
dengan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Kementerian Kesehatan RI,  
Universitas Indonesia, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dan Pondok Modern Gontor Darussalam, Ponorogo.

- 1) Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Indonesia
- 2) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dan Ketua Umum Perhimpunan Ahli Kesehatan Kerja Indonesia (PAKKI)
- 3) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dan Ketua Majelis Pikar Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI)
- 4) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dan Disaster Risk Reduction Center (DRRC) Universitas Indonesia
- 5) Fakultas Ushuluddin Universitas Darussalam Gontor, Ikatan Keluarga Pondok Modern (IKPM) Gontor, Satgas Covid-19 Gontor
- 6) Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Ketua Pengda IAKMI Jakarta dan Inisiator PARC-19
- 7) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dan Ketua Umum Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Kesehatan Masyarakat Indonesia







**KEPALA  
BADAN NASIONAL PENANGGULANGAN BENCANA**

**KATA PENGANTAR**

Buku “Pemuda Tangguh Bencana Covid-19” saya harap menjadi penguat literasi di tengah masyarakat, utamanya kepada generasi muda, tentang betapa Covid-19 itu nyata dan sangat berbahaya.

Pola penyajian buku yang memadukan teks dan ilustrasi, saya anggap sesuai dengan segmen pemuda. Ini juga paralel dengan upaya dari elemen bangsa lain yang concern terhadap pemuda tangguh Covid-19.

Betapa pun, kaum muda adalah kelompok masyarakat sipil yang memiliki jangkauan luas dan sumber daya potensial untuk mendorong kebijakan yang efektif dalam memastikan pencegahan dan pengendalian Covid-19 di berbagai daerah di Indonesia.

Saya bersyukur, angka generasi muda yang tidak percaya Covid-19 semakin berkurang dari waktu ke waktu, melalui berbagai sosialisasi. Terbukti saat ini, sudah ada 62 perwakilan organisasi kaum muda dan individu dari 23 provinsi di seluruh Indonesia yang menyatukan langkah dalam gerakan #GardaMudaBerantasCOVID19.

Selamat, atas peluncuran buku “Pemuda Tangguh Bencana Covid-19”. Generasi Muda adalah sumber inspirasi, sebagai teladan bagi semua dalam menjaga alam dan lingkungan.

Terima kasih kepada Pusat Pengurangan Risiko Bencana (Disaster Risk Reduction Center) Universitas Indonesia yang telah menginisiasi penerbitan buku ini.

Kepala BNPB selaku Ketua Satuan Tugas  
Penanganan Covid-19

Letjen TNI Dr. (H.C) Doni Monardo

Gedung Graha BNPB Jalan Pramuka Kav.38, Jakarta Timur 13120  
Telepon: 021-2987793, Faksimile: 021-21281200  
Situs: <http://www.bnpb.go.id>

# Daftar Isi

Pentingnya Peran Pemuda .....	15
Apa itu COVID-19?.....	18
Bencana Nonalam: Pandemi COVID-19 .....	21
Gejala Klinis.....	22
Masa Inkubasi Covid-19 .....	23
Cara Penularan.....	24
Cara Pencegahan.....	26
Bagaimana cara melakukan disinfeksi dengan benar?.....	28
Bagaimana Menggunakan Masker dengan Tepat? .....	30
Pilih Masker yang Tepat .....	31
Istilah terkait Covid-19 dan Tata Laksananya.....	32
Perilaku berisiko tertular Covid-19 .....	38
Ayo Mulai.....	39
Peran Anak Sekolah.....	40
Mahasiswa dan Pemuda.....	42
Peran Pemuda.....	46
Mental Health Issue .....	52
Ke mana lagi kita bisa cari informasi?.....	54
Aplikasi yang bisa di unduh.....	55



# Pentingnya Peran Pemuda

Berapa, sih, usia pemuda? WHO mendefinisikan adolescents (remaja) sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun, youth (pemuda) dalam kelompok usia 15-24 tahun, sedangkan young people mencakup rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2019).

UU Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan menyebutkan bahwa Pemuda adalah warga negara Indonesia yang memasuki periode penting pertumbuhan dan perkembangan yang berusia 16 sampai 30 tahun.

Kepemudaan dibangun berdasarkan asas:

- a. Ketuhanan Yang Maha Esa;
- b. kemanusiaan;
- c. kebangsaan;
- d. kebhinekaan;
- e. demokratis;
- f. keadilan;
- g. partisipatif;
- h. kebersamaan;
- i. kesetaraan; dan
- j. kemandirian

World Health Organization (WHO) menelusuri kasus positif Covid-19 dunia dan ditemukan bahwa kasus ini banyak terjadi pada kelompok usia muda.

Bahkan setelah dilakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), budaya milenial, yaitu nongkrong, membuat kemungkinan kaum muda-mudi terpapar virus ini jadi lebih besar.

Melihat begitu membahayakannya virus ini dan kenyataan bahwa jumlah positif Covid banyak terjadi pada usia muda, pemuda tak bisa lagi tinggal diam!

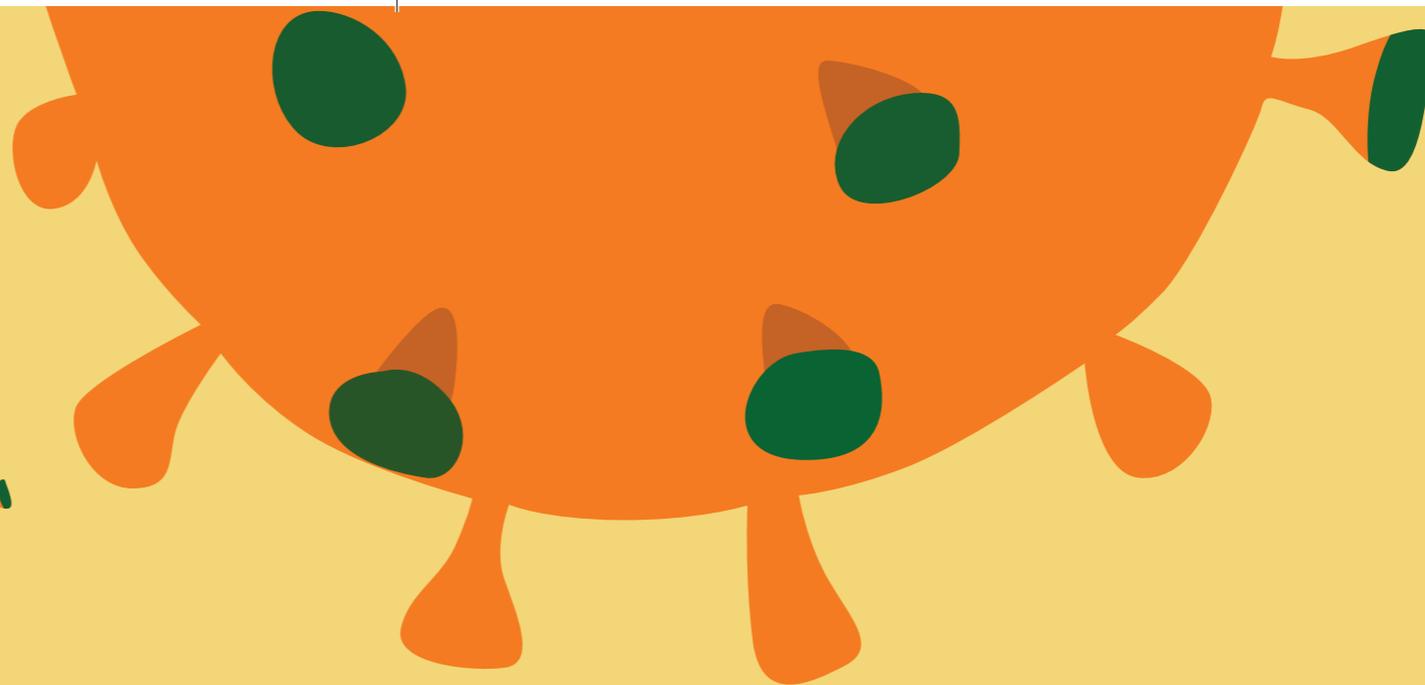
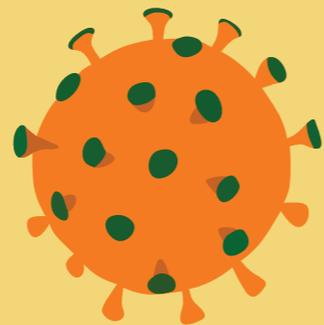
Memanfaatkan buku saku ini adalah langkah awal yang tepat untuk kalian, para pemuda, dalam menanggulangi penyebaran Covid-19 di Indonesia.

Siapa yang bisa memanfaatkan buku ini?

Buku ini khususnya ditujukan untuk kamu yang aktif dalam berbagai organisasi yang meliputi:

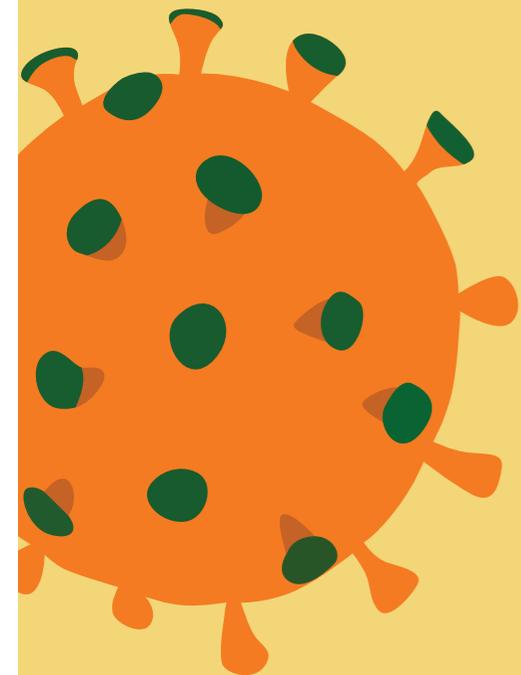
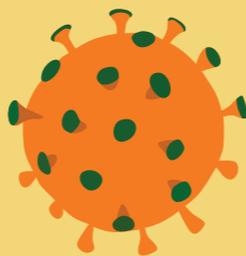
- Organisasi Kepelajaran seperti OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah), Pramuka, Ekstrakurikuler sekolah dsb
- Organisasi Kemahasiswaan seperti Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), Majelis Permusyawaratan Mahasiswa (MPM), dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)
- Organisasi Kepemudaan

**Selama kamu tergolong pemuda, buku ini untuk kamu. Karena KAMU ADALAH AGEN PERUBAHAN.**



# Chapter 1

## Serba Serbi COVID-19



# Apa itu COVID-19?

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV2 atau Virus Corona. Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO dan ditetapkan oleh Pemerintah Indonesia sebagai bencana nonalam berupa wabah penyakit sehingga langkah-langkah penanggulangan terpadu perlu dilakukan termasuk keterlibatan seluruh komponen masyarakat.





## Bencana Nonalam: Pandemi COVID-19

- 01** Pandemi Covid-19 termasuk dalam kategori bencana nonalam dengan korban yang mengalami dampak buruk bersifat komunal (lebih dari dua kepala keluarga atau sesuai peraturan daerah).
- 02** Bencana berdampak pada korban tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri dalam masa terjadinya bencana hingga penanggulangan bencana diambil alih oleh pemerintah supradesa dan/atau maksimal sampai 7 hari setelah bencana terjadi (Kepres Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 [COVID-19] Sebagai Bencana Nasional).

## Gejala Klinis



Demam  $\geq 38^{\circ}\text{C}$



Sakit Tenggorokan



Batuk, Pilek



Letih dan Lesu



Gangguan Pernapasan



Bahkan sering dilaporkan adanya kasus positif tanpa gejala apa pun.



## Masa Inkubasi Covid-19

Masa inkubasi artinya waktu yang diperlukan sejak terpapar virus sampai munculnya gejala. Masa inkubasi Covid-19 diperkirakan berlangsung 14 hari setelah paparan.

# Cara Penularan



**01** Melalui droplet atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan/ atau bersin.

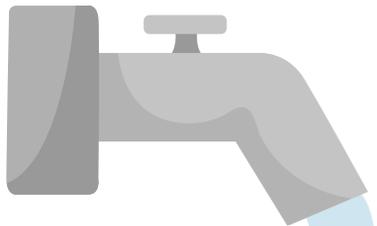


**02** Kontak pribadi seperti jabat tangan.



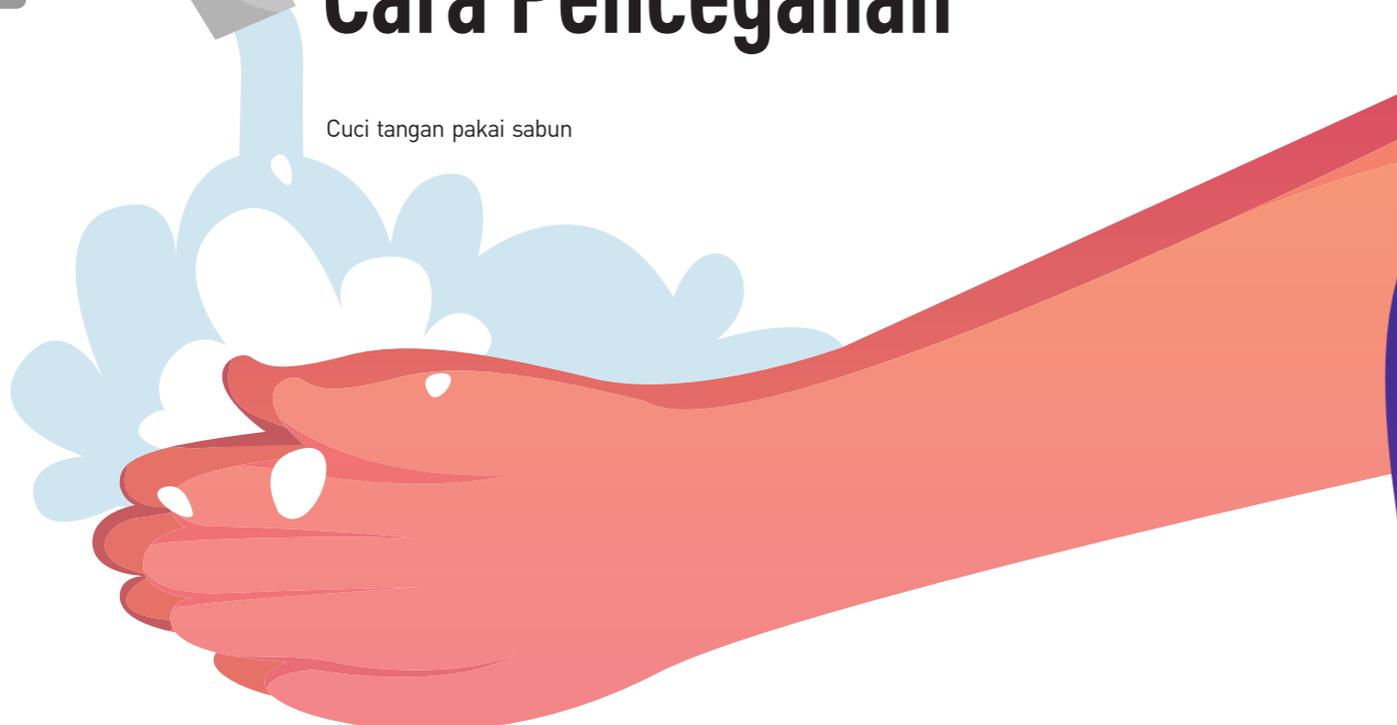
**03** Menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi virus kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata sebelum mencuci tangan.





# Cara Pencegahan

Cuci tangan pakai sabun



Bekerja, ibadah dan belajar di rumah



Menerapkan etika bersin dan batuk



Memakai masker



Menjaga jarak dengan orang lain



Tetap berada di rumah saja



Hindari berkerumun



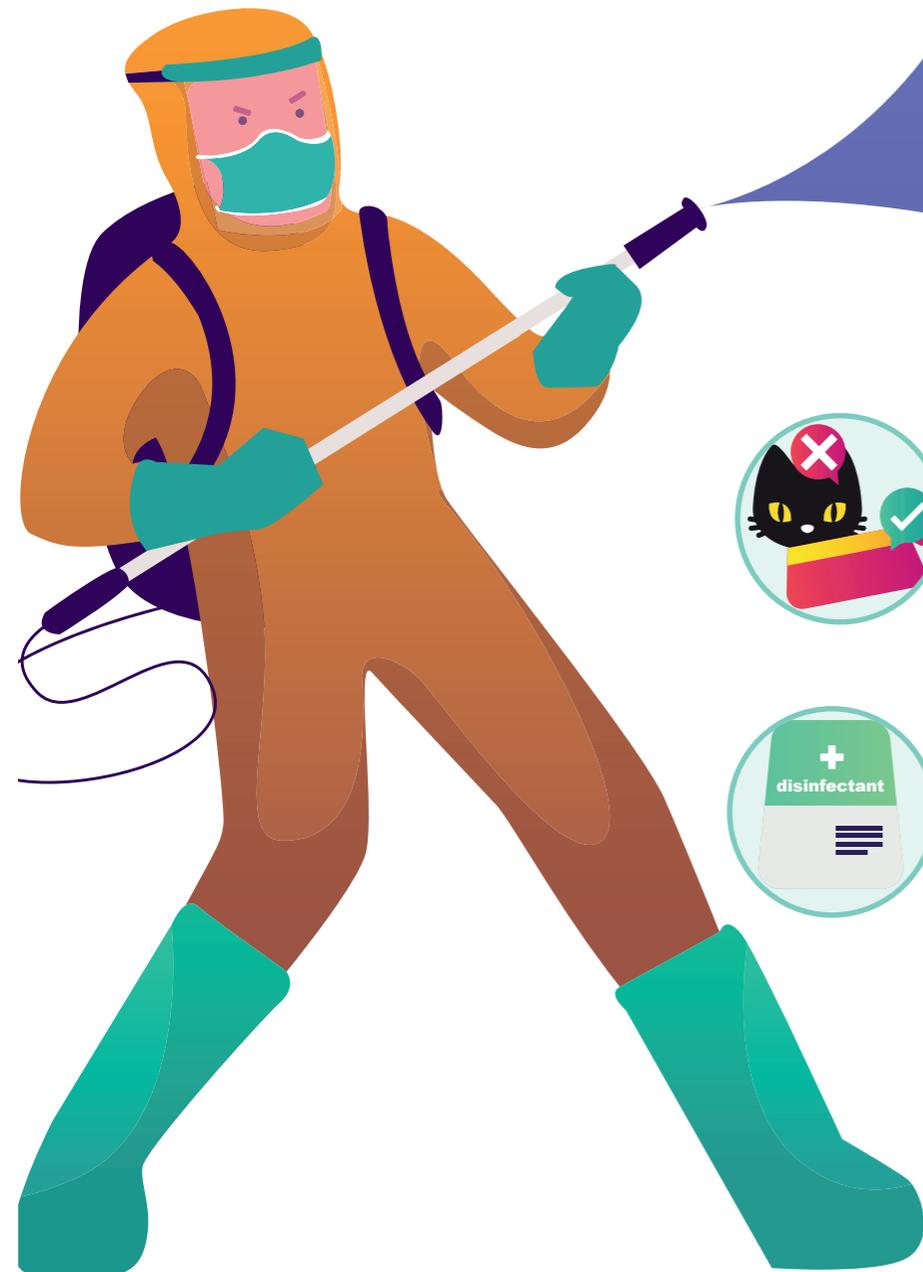
Dilarang mengunjungi orang tua/lanjut usia



Semprotkan disinfektan dan bersihkan secara berkala benda yang sering disentuh



# Bagaimana cara melakukan disinfeksi dengan benar?



**01** Disinfektan hanya digunakan pada benda saja dan tidak pada makhluk hidup.



**02** Kenali produk disinfektan yang dijual umum. Cek bahan aktif yang tertera di label produk.



**03** Disinfektan harus mengandung salah satu bahan aktif berikut:

- Alkohol konsentrasi 60%-80% (WHO, 2006)
- Pemutih pakaian
- Pembersih lantai
- Karbol
- Kaporit konsentrasi 0,1%



**04** Yang perlu dibersihkan adalah permukaan benda yang sering disentuh, seperti alat elektronik (telepon/ponsel, remote control televisi, kibor komputer atau laptop), gagang pintu, saklar lampu, toilet, wastafel, sandaran kursi, meja.



**05** Cara melakukan disinfeksi:

- a. Pakai sarung tangan dan masker
- b. Gunakan baju khusus untuk melindungi tubuh saat melakukan penyemprotan
- c. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah selesai.

# Bagaimana Menggunakan Masker dengan Tepat?

# Pilih Masker yang



Efektifitas Masker:



**01** Sebelum mengambil atau menggunakan masker: cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.



**02** Saat menggunakan masker:  
**a.** Tutupi mulut dan hidung. Pastikan tidak ada celah antara wajah dan masker.  
**b.** Jangan menyentuh masker. Jika tersentuh, bersihkan tangan dengan larutan antiseptik atau cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.  
**c.** Ganti masker dengan yang baru segera setelah lembap. Jangan gunakan masker sekali pakai berulang kali.



**03** Setelah digunakan:  
**a.** Lepaskan masker dari belakang dengan menyentuh bagian tali. Jangan sentuh bagian depan masker.  
**b.** Buang masker segera di tempat yang tertutup (untuk penggunaan masker sekali pakai) atau cuci masker kain dengan deterjen dan air mengalir setelah digunakan.  
**c.** Jemur masker kain di tempat yang terpapar sinar matahari.  
**d.** Bersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir.



**01** Masker N95: 95-100% (hanya dipakai petugas di rumah sakit)



**02** Masker Medis: 80-95% (hanya dipakai saat sakit atau oleh petugas di rumah sakit)



**03** Masker Kain tiga lapis: 50-70% (dipakai sehari-hari)



**04** Masker kain 1 lapis atau scuba: 0-5% (jangan pakai masker jenis ini)

# Cara Meningkatkan Imunitas Diri,



Konsumsi gizi seimbang



Istirahat cukup



Berjemur di pagi hari



Konsumsi suplemen vitamin (bila perlu)



Jangan merokok



Lakukan aktivitas fisik atau senam ringan



Kontrol kondisi bila memiliki penyakit penyerta seperti diabetes, hipertensi, TBC, HIV, jantung, stroke dan gangguan imunitas.



Berpikir positif

# Istilah terkait Covid-19 dan Tata Laksananya

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

## SUSPEK

(Sebelumnya disebut Orang Dalam Pengawasan (ODP) & Pasien Dalam Pengawasan (PDP).

● Memiliki gejala/tanda ISPA dan pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit, riwayat perjalanan atau tinggal di wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal, dan kontak dengan kasus konfirmasi/ probable COVID-19:

- Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)\* dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal\*\*.
- Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA\* dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/ probable COVID-19. c. Orang dengan ISPA berat/ pneumonia berat\*\*\* yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.

## PROBABLE

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

## KONTAK ERAT

(Sebelumnya disebut Orang Tanpa Gejala (OTG)) Orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus probable atau konfirmasi COVID-19. Riwayat kontak yang dimaksud antara lain:

- Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus probable atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.
- Sentuhan fisik langsung dengan kasus probable atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain).

c. Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus probable atau konfirmasi tanpa menggunakan Alat Pelindung diri (APD) yang sesuai standar.

d. Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat.

e. Pelaku Perjalanan Seseorang yang melakukan perjalanan dari dalam negeri (domestik) maupun luar negeri pada 14 hari terakhir.

Pada kasus probable atau konfirmasi yang bergejala (simptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala. Pada kasus konfirmasi yang tidak bergejala (asimptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum dan 14 hari setelah tanggal pengambilan spesimen kasus konfirmasi.

## TERKONFIRMASI

Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR. Kasus konfirmasi dibagi menjadi 2, yaitu:

- Kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik)
- Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik)

## DISCARDED

Kasus suspek dengan 2 kali PCR-test negatif Status kontak erat setelah selesai karantina 14 hari. Disebut dengan Discarded apabila memenuhi salah satu kriteria berikut:

- Seseorang dengan status kasus suspek dengan hasil pemeriksaan RT-PCR 2 kali negatif selama 2 hari berturut-turut dengan selang waktu >24 jam.
- Seseorang dengan status kontak erat yang telah menyelesaikan masa karantina selama 14 hari.

Sumber:



## KARANTINA DAN ISOLASI

Karantina adalah proses mengurangi risiko penularan dan identifikasi dini COVID-19 melalui upaya memisahkan individu yang sehat atau belum memiliki gejala COVID-19 tetapi memiliki riwayat kontak dengan pasien konfirmasi COVID-19 atau memiliki riwayat bepergian ke wilayah yang sudah terjadi transmisi lokal. Isolasi adalah proses mengurangi risiko penularan melalui upaya memisahkan individu yang sakit baik yang sudah dikonfirmasi laboratorium atau memiliki gejala COVID-19 dengan masyarakat luas.

## SELESAI ISOLASI

Selesai isolasi apabila memenuhi salah satu kriteria berikut:

- Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimtomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RTPCR dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.
- Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dihitung 10 hari sejak tanggal onset dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

### Catatan:

\* Istilah Pasien Dalam Pengawasan (PDP) saat ini dikenal kembali dengan istilah kasus suspek.  
\*\* ISPA yaitu demam ( $>38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam; dan disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti: batuk/sesak nafas/sakit tenggorokan/pilek/pneumonia ringan hingga berat.  
\*\*\* Negara/wilayah transmisi lokal adalah negara/wilayah yang melaporkan adanya kasus konfirmasi yang sumber penularannya berasal dari wilayah yang melaporkan kasus tersebut. Negara transmisi lokal merupakan negara yang termasuk dalam klasifikasi kasus kluster dan transmisi komunitas, dapat dilihat melalui situs <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/situation-reports>. Wilayah transmisi lokal di Indonesia dapat dilihat melalui situs <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>.  
\*\*\* Definisi ISPA berat/pneumonia berat dan ARDS dapat dilihat pada tabel 5.1 di BAB V pada KMK No. HK.01.07/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).

- Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang mendapatkan hasil pemeriksaan follow up RT-PCR 1 kali negatif, dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

## KEMATIAN

Kematian COVID-19 untuk kepentingan surveilans adalah kasus konfirmasi/ probable COVID-19 yang meninggal.

# Kelompok Risiko Tinggi



Orang dengan penyakit penyerta/komorbid\*



Lanjut usia



Ibu hamil dan menyusui

\* Orang dengan penyakit penyerta/komorbid, seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, penyakit paru, penyakit ginjal dan gangguan sistem imunitas.

Apa yang Harus kita lakukan kalau kita termasuk Orang dengan penyakit penyerta/ komorbid?

- Kendalikan penyakit
- Tetap tinggal di rumah
- Tetap lakukan kegiatan rutin (seperti berjemur)
- Istirahat cukup dan tidur 6-8 jam/hari
- Makan makanan bergizi seimbang
- Minum multivitamin bila perlu
- Jaga jarak
- Hindari bersalaman
- Sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Jauhi orang sakit
- Jaga lingkungan tetap bersih



## Chapter 2

# Apa yang Bisa Kita lakukan

# Perilaku berisiko tertular Covid-19



01 Keluar rumah nggak pake masker



02 Nongkrong tanpa jaga jarak



03 Malas cuci tangan (dengan sabun dan air mengalir)



04 Batuk atau bersin sembarangan (tidak ditutup)

# Ayo Mulai



01 #dirumah aja.



02 Menyediakan tas siaga Covid



03 Jaga jarak



04 Diet sehat



05 Berolahraga



06 Hindari rokok

# Peran Anak Sekolah

Apa yang bisa kita lakukan (sebagai anak sekolah)?



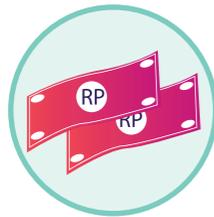
## • BIKIN ONLINE MEETING

Bikin online meeting aktif dan seru seperti senam, belajar kelompok, melakukan kegiatan ekstrakurikuler secara virtual, dll.



## • MANFAATKAN MEDIA SOSIAL

Jadikan media sosial tempat berbagi ilmu dan kegiatan positif, terutama terkait penanganan Covid-19. Kamu bisa share semua info yang ada di buku ini dan mulai mengencarkan imbauan memakai masker dengan benar, serta sering cuci tangan dan jaga jarak!

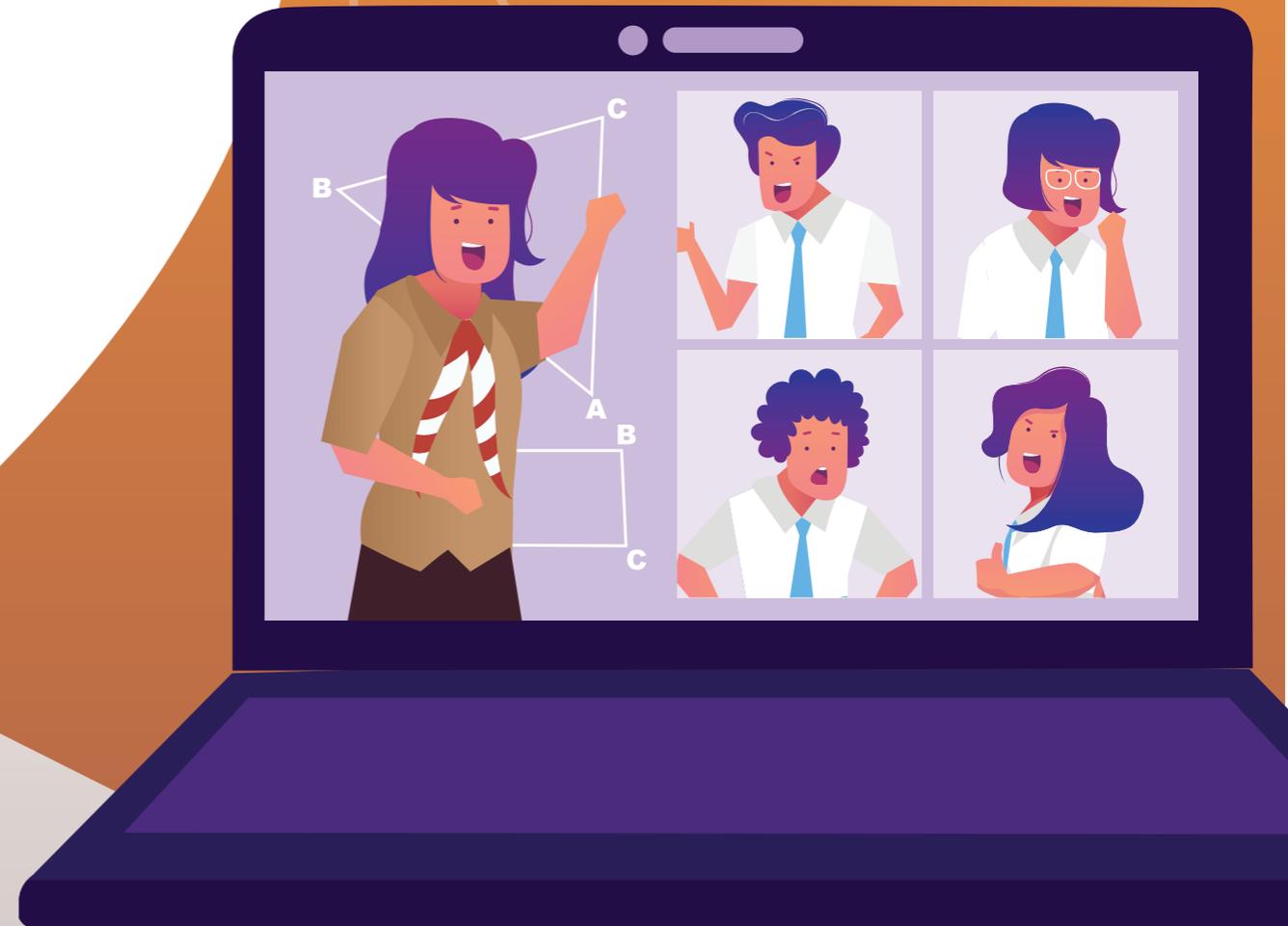


## • PENGGALANGAN DANA

Kamu bisa lakukan penggalangan dana bagi teman-temanmu yang terkena dampak Covid-19. Bukan cuma kesehatan yang terdampak, perekonomian pun kena imbasnya. Apa kamu hanya akan tinggal diam kalau kamu tahu ada teman yang diam-diam kelaparan selama masa pandemi ini?



Ayo, apa lagi, ya, yang bisa kita kerjakan?



# Mahasiswa dan Pemuda



## • OPTIMALKAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Pakai media sosial untuk memberikan informasi-informasi yang up-to-date mengenai COVID-19



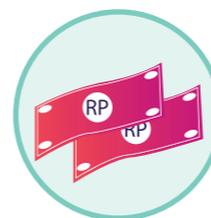
## • TURN BACK HOAX.

Sebar info tepercaya dari sumber yang valid, seperti laman WHO atau situs resmi laporan Covid-19 Indonesia.



## • AJANG CURHAT

Situasi pandemi bisa membuat kita merasa kelelahan, baik fisik maupun mental. Membuat wadah agar kita bisa curhat dan berbagi tanpa judging merupakan solusi tepat dan mudah dipraktikkan.



## • PENGGALANGAN DANA

Dampak pandemi selain terjadi pada kesehatan juga pada perekonomian. Jangan sampai ada temenmu yang diam-diam kelaparan di kos dan kamu gak tahu!



## • BIKIN WEBINAR

Bikin webinar atau pelatihan-pelatihan virtual pada bidang yang kamu minati. Kamu gak tahu kan ternyata keahlianmu yang kamu pendam selama ini begitu diminati banyak orang dan mereka bersedia belajar dari kamu.



## • AMBIL PERAN DALAM PENANGGULANGAN COVID-19

Siapa pun kamu, kamu bisa berperan aktif dalam penanggulangan Covid-19. Salah satunya adalah dengan membagikan informasi yang ada di buku ini sebanyak-banyaknya!





Chapter 3  
Ambil Peranmu Sekarang!

# Peran Pemuda

Pemuda harus menunjukkan peran mereka dimasyarakat dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut:



## 01 Menjadi Inisiator Gerakan Cegah Covid-19

Patuhi protokol kesehatan dan mulai bagikan informasi. Kita bisa mulai dari diri sendiri, dari hal yang kecil dan dari sekarang.



## 02 Berpartisipasi Mengikuti Kegiatan Kerelawanan

Ikuti kegiatan relawan yang ada di sekitarmu. Dan ketahuilah, sejak kamu membaca buku ini, kamu adalah relawan yang siap berbuat sesuatu untuk menanggulangi Covid-19.



## 03 Bijak Mengatur Uang

Pada masa pandemi, ekonomi merosot. Kamu mesti bijak mengatur keuangan. Keluarkan secukupnya, peroleh sebanyak-banyaknya. Kamu bisa mulai dengan belajar bisnis kecil-kecilan dari sekarang.



## 04 Lakukan dan sebarkan info protokol kesehatan

INISIATOR  
RELAWAN  
HEMAT



# Protokol Kesehatan

## BERIKUT: SAAT BERTEMU ORANG SELAIN PENGHUNI RUMAH:



**01** Selalu pakai masker dengan benar



**02** Jaga jarak aman



**03** Jangan bersalaman, jangan bersentuhan fisik

## PERSIAPAN SEBELUM KELUAR RUMAH



**01** Hindari memakai aksesoris (jam tangan, kalung, gelang)



**02** Jika berambut panjang, kuncir ke belakang



**03** Selalu gunakan masker dan membawa tas siaga Covid-19



**04** Hanya keluar rumah kalau terpaksa. Kita dilarang bepergian atau berwisata saat pandemi.

## SAAT MENGANTAR BELANJA



**01** Selalu pakai masker dengan benar



**02** Bawa handsanitizer atau sabun cair (sediakan dalam ukuran kecil)



**03** Bawa kantong atau tas belanja sendiri



**04** Jaga jarak aman



**05** Cuci tangan dan ganti baju setibanya di rumah

## SAAT TERPAKSA KUMPUL DENGAN TEMAN (NUGAS, DISKUSI KERJAAN, DLL.)



**01** Selalu pakai masker dengan benar



**02** Bawa tas siaga Covid-19



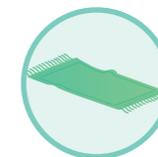
**03** Perhatikan pedoman ventilasi, durasi, jarak.



**04** Waspadai tempat ramai, tempat sempit dan tempat tertutup.



**05** Hindari makan di luar (kalau bisa makan di rumah aja)



**06** Selalu bawa peralatan ibadah sendiri (mukena, sajadah, sarung, dll.)



**07** Jangan bersalaman, jangan bersentuhan fisik



**08** Cuci tangan dan ganti baju setibanya di rumah



### SAAT BEROLAHRAGA DI LUAR RUANG

Tetap selalu pakai masker dengan benar dan jaga kebersihan tubuh dengan memperhatikan jarak aman dengan orang lain sebagai berikut:

-  01 Olahraga di tempat/ sejajar dengan orang lain (seperti yoga, senam, dll.): ± 5 meter
-  02 Jalan kaki: ± 5 meter
-  03 Berlari: ± 10 meter
-  04 Bersepeda: ± 20 meter

Saat menggunakan transportasi

-  01 Hindari menyentuh muka, terutama bagian mata, hidung dan mulut
-  02 Hindari berjabat tangan
-  03 Jaga jarak dengan penumpang lain
-  04 Jika mengendarai kendaraan pribadi, buka sedikit jendela demi sirkulasi udara

### SAAT DI RUANG PUBLIK

-  01 Hindari kerumunan
-  02 Jaga jarak aman (dua meter)
-  03 Selalu memakai masker
-  04 Dianjurkan menggunakan face shield
-  05 Ketika batuk/bersin, gunakan tisu dan buang ke tempat sampah atau tutup hidung dan mulut menggunakan lipatan siku bagian dalam
-  06 Sering mencuci tangan dengan sabun (selama 20 detik) dan air mengalir atau menggunakan handsanitizer (kandungan alkohol 60%)

**Ingat:** Hanya keluar rumah kalau terpaksa. Kita dilarang bepergian atau berwisata saat pandemi.

### SAAT MEMASUKI KAWASAN KANTOR

-  01 Cek suhu tubuh atau menggunakan handsanitizer (kandungan alkohol 60%)
-  02 Cuci tangan dengan sabun (20 detik) dan air mengalir
-  03 Bersihkan alas sepatu dengan disinfektan
-  04 Bersihkan meja dan perlengkapan kerja dengan disinfektan
-  05 Buat alternatif pembagian waktu antara bekerja di kantor dan di rumah

### SAAT MENINGGALKAN KANTOR

-  01 Ganti pakaian dengan baju ganti
-  02 Masukkan baju yang diganti ke dalam kantong plastik
-  03 Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan handsanitizer (kandungan alkohol 60%)

Saat memasuki rumah

-  01 Ganti alas kaki atau lepas dan segera cuci kaki
-  02 Cuci tangan dengan sabun (20 detik) dan air mengalir
-  03 Segera mandi dan keramas
-  04 Ganti baju dan cuci dengan deterjen
-  05 Bersihkan rumah secara berkala dengan disinfektan

# Mental Health Issue

Gimana kalau kondisi “terkurung” di rumah membuat kamu stres dan mulai mengalami ketidaknyamanan secara psikis (mudah marah, galau, menangis dan sedih terus-menerus)? Berikut tips mengatasinya:

## 1. TERIMA

Tidak masalah merasakan apa pun yang kamu rasakan. Kamu gak harus selalu merasa bahagia dan positif. Yang perlu kamu lakukan kalau kamu sedang merasa buruk adalah menerima. Katakan kepada dirimu: “Aku sedang marah/ kesal/sedih/kacau, dan itu wajar. Aku yakin aku bisa mengatasinya.”

## 2. TULIS

Penting bagi kita untuk memahami perasaan kita sendiri. Salah satu cara jitu adalah menulis. Tulis semua yang mengganggu pikiran dan perasaanmu. Dengan menuliskannya, kamu akan merasa lega. Tahu jugakah kamu bahwa menuliskan yang kita rasakan merupakan salahsatu metode terapi yang diajarkan di kelas-kelas psikologi?

## 3. DO GOOD THINGS TO YOUR BODY

Cara menjaga apa yang kita rasakan bisa dengan menjaga tubuh kita. Lakukan cara meningkatkan imunitas yang ada di Bab 2. Dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat.

## 4. GUNAKAN TEKNIK NAFAS DALAM

Hindari cara tak sehat untuk mengatasi stres, seperti merokok, makan berlebihan atau tidak makan sama sekali, menenggak minuman beralkohol, atau dugem. Kegiatan tersebut justru akan membuatmu merasa lebih buruk. Sebaiknya kamu coba atasi perasaanmu dengan beribadah, meditasi, atau bisa dengan teknik pernapasan. Tarik napas dari hidung 5-7 hitungan, tahan selama empat hitungan, lalu embuskan selama 7-10 hitungan. Ulangi setidaknya tiga kali. Lakukan itu sambil mensyukuri tiga hal kecil yang bisa kamu syukuri.

## 5. TALK TO SOMEONE YOU TRUST

Tidak mudah mengelola perasaan tertekan sendirian. Coba ceritakan perasaanmu pada orang yang bisa dipercaya. Jika kamu merasa dikelilingi orang-orang yang malah membuatmu merasa tambah buruk, jangan segan menghubungi atau minta bantuan ahli, seperti psikolog. Tidak usah malu. Kalau mengalami sakit fisik kita ke dokter, kalau psikis kita yang sakit kita ke psikolog. Hal itu adalah hal yang wajar. Kamu bukan orang gila hanya karena kamu ke psikolog.

# Ke mana lagi kita bisa cari informasi?

Banyak sekali platform yang digunakan pemerintah sebagai information flow bagi masyarakat, salah satunya adalah media sosial seperti Instagram, Twitter, Facebook, Youtube, dan lain-lain. Kamu bisa ikuti dan ambil info resmi dari masing-masing platform tersebut. Kamu bisa akses info valid tentang COVID-19 di website-website berikut:

## PUSAT

Covid19.go.id

## SUMATRA

1. Aceh : <http://covid19.acehprov.go.id>
2. Sumatra Utara : [covid19.sumutprov.go.id](http://covid19.sumutprov.go.id)
3. Riau : [corona.riau.go.id](http://corona.riau.go.id)
4. Kepulauan Riau : <http://corona.kepriprov.go.id>
5. Jambi : <http://corona.jambiprov.go.id>
6. Sumatra Barat : <https://corona.sumbarprov.go.id>
7. Bengkulu : <http://covid19.bengkuluprov.go.id>
8. Sumatra Selatan : <http://corona.sumselprov.go.id>
9. Kepulauan Bangka-Belitung : <http://covid19.babelprov.go.id>
10. Lampung : [geoportal.lampungprov.go.id/corona](http://geoportal.lampungprov.go.id/corona)

## JAWA

1. DKI Jakarta : <https://corona.jakarta.go.id/peta>
2. Jawa Barat : <https://pikobar.jabarprov.go.id>
3. Banten : [infocorona.bantenprov.go.id](http://infocorona.bantenprov.go.id)
4. Jawa Tengah : <https://corona.jatengprov.go.id>
5. Yogyakarta : <https://corona.jogjaprov.go.id>
6. Jawa Timur : <https://infocovid19.jatimprov.go.id>

## KALIMANTAN

1. Kalimantan Utara : <https://www.kaltaraprov.go.id>
2. Kalimantan Barat : [dinkes.kalbarprov.go.id/covid-19](http://dinkes.kalbarprov.go.id/covid-19)
3. Kalimantan Tengah : <https://corona.kalteng.go.id>
4. Kalimantan Timur : <https://kaltimprov.go.id>
5. Kalimantan Selatan : <http://corona.kalselprov.go.id>

## BALI DAN SEKITARNYA

1. Bali : <https://infocorona.baliprov.go.id>
2. Nusa Tenggara Barat : [corona.ntbprov.go.id](http://corona.ntbprov.go.id)
3. Nusa Tenggara Timur : <http://nttprov.go.id/2018/>

## SULAWESI

1. Sulawesi Utara : [corona.sulutprov.go.id](http://corona.sulutprov.go.id)
2. Sulawesi Barat : <http://covid19.sulbarprov.go.id>
3. Sulawesi Tengah : <http://dinkes.sultengprov.go.id>
4. Provinsi Gorontalo : [dinkes.gorontaloprov.go.id/covid-19](http://dinkes.gorontaloprov.go.id/covid-19)
5. Sulawesi Tenggara : <http://corona.sultraprov.go.id>
6. Sulawesi Selatan : [covid19.sulselprov.go.id](http://covid19.sulselprov.go.id)

## MALUKU DAN PAPUA

1. Maluku : <https://corona.malukuprov.go.id>
2. Maluku Utara : <http://corona.malutprov.go.id>
3. Papua Barat : [dinkes.papubaratprov.go.id](http://dinkes.papubaratprov.go.id)
4. Papua : <https://www.papua.go.id>

# Aplikasi yang bisa di unduh

Aplikasi INARISK



Aplikasi PeduliLindungi



Aplikasi Bersatu Lawan Corona



**Ayo, mulai bergerak dan ambil peranmu sekarang!**

# Frequently Asked Questions About COVID-19

## 01 Bisakah remaja tertular COVID-19?

Bisa. Faktanya data menunjukkan bahwa 24.4% (data Oktober 2020) penderita positif Covid-19 adalah pemuda (kamu bisa lihat perkembangan datanya di covid19.go.id).

## 02 Bisakah remaja menularkan Covid-19 meski tidak memiliki gejala?

Bisa. Virus ini menyebar melalui droplet. Karena itu, pastikan kamu selalu memakai masker bila bertemu orang lain.

## 03 Haruskah aku memeriksakan diri jika memiliki gejala Covid-19?

Kalau gejalanya ringan, kamu hanya perlu diam di rumah. Kalau gejalanya berat, seperti susah sekali bernapas, segera cari pertolongan.

## 04 Aku sedang menjalani pengobatan penyakit kronis. Apa yang harus aku lakukan?

WHO merekomendasikan untuk tetap melakukan pengobatan penyakit kronis seperti diabetes, kanker, TBC, HIV, jantung, stroke dan gangguan imunitas selama masa pandemi. Karena penyakit tersebut dapat meningkatkan dampak lebih berat COVID-19.

Pengobatan bisa dilakukan dengan pengobatan daring (konsultasi daring) atau pengobatan luring dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

## 05 Bagaimana kalau aku, keluargaku atau tetanggaku ada yang terkonfirmasi positif Covid-19?

Kamu bisa lapor ke RT/RW (kelembagaan desa) untuk didata, diam di rumah, melakukan isolasi diri dan menunggu alur tindakan selanjutnya seperti yang tertulis dalam buku Desa Tangguh Bencana halaman 19 dan 30.

## 06 Bolehkah kita membuka masker di tempat umum sesaat untuk foto bersama (selfie) atau makan?

Faktanya membuka masker di tempat umum membuat hilangnya perlindunganmu terhadap masuknya virus lewat hidung atau mulut. Meski hanya beberapa detik, tetap memberi kesempatan virus masuk. Maka, hindari membuka masker dan makan di tempat umum.



# Acknowledgement

Melissa Paulina Pasaribu, Kevin Sebastian Santoso, Martha Jessica; **IKATAN LEMBAGA MAHASISWA KEBIDANAN INDONESIA:** Safira Cantika Desra, Ardelia Berth, Salma Salsabilla, Nur'aini Exie Kusuma Wardani; **HEALTHCAMP:** Calista Segalita, Nuzuul Azizah R W; **BAKTI NUSA:** Ahmad Fauzi Habibi Prasetya, Sulthana Labiba Khansa; **IKATAN SENAT MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA:** Saifullah Putra, Agam Widyastomo, Dian Nurul Pratiwi, Fadiya Aulia Zahroh, Indah El Fauziah, M. Zawwil Arham, Resmita Tesalonika; **BIDANG KOORDINASI RELAWAN, SATUAN TUGAS PENANGANAN COVID-19:** Andre Rahadian, Arman Raafi Seiff, Mohammad Gibran, Kenneth Nicholas



