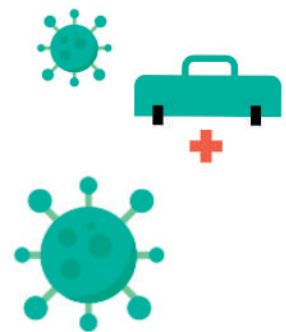


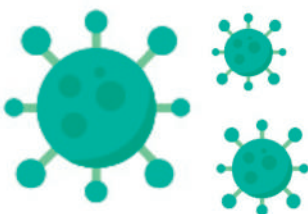


BUKU PEDOMAN

PERAN SAKA BAKTI HUSADA DALAM PENCEGAHAN COVID-19



PIMPINAN SAKA BAKTI HUSADA TINGKAT NASIONAL
KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2020



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmatNya sehingga buku Pedoman Peran Saka Bakti Husada dalam Pencegahan COVID-19 ini dapat diselesaikan. Pedoman ini diharapkan menjadi panduan bagi daerah di Provinsi, Kabupaten/Kota sampai Kecamatan/ Pangkalan dalam melaksanakan peran Saka Bakti Husada dalam pencegahan COVID-19 di daerah.

Anggota Saka Bakti Husada merupakan anggota Pramuka Penegak dan anggota Pramuka Pandega yang telah mendapatkan pembinaan di Pangkalan serta memiliki pengetahuan dan wawasannya dalam bidang kesehatan. Dalam melaksanakan peran serta pada pencegahan penularan COVID-19, akan dilakukan upaya mengajak dan menggerakkan kelompok sebaya, baik dilingkungan sekitar, sekolah maupun di masyarakat untuk melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Cuci Tangan Pakai Sabun, Gunakan masker, *Social Distancing/Physical Distancing* hingga kebersihan lingkungan. Dengan peran Anggota Saka Bakti Husada, diharapkan dapat membantu pencegahan penularan COVID-19.

Kami mengucapkan apresiasi setinggi-tingginya kepada tim penyusun yang berasal dari Pimpinan Saka Bakti Husada Tingkat Nasional dan pihak-pihak lainnya yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangannya.....

Semoga memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar Pamong, Instruktur dan anggota dalam mewujudkan misi Saka Bakti Husada untuk menjadikan anggota Saka Bakti Husada sebagai agen perubahan bagi keluarga dan masyarakat dalam pembangunan kesehatan di Indonesia.



Jakarta, 14 Mei 2020

Direktur Promosi Kesehatan dan
Pemberdayaan Masyarakat
Selaku Ketua Harian Pimpinan
Saka Bakti Husada Tingkat Nasional



KWARTIR NASIONAL GERAKAN PRAMUKA

SAMBUTAN KETUA KWARTIR NASIONAL GERAKAN PRAMUKA UNTUK BUKU PEDOMAN PERAN SAKA BAKTI HUSADA DALAM PENCEGAHAN COVID-19

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam sejahtera bagi kita semua,
Shalom,
Om Swastiastu,
Namo Buddhaya,
Salam Kebajikan, dan
Salam Pramuka,

Yang saya hormati,
Kakak-kakak Majelis Pembimbing Saka Bakti Husada Tingkat Nasional,
Kakak-kakak Pimpinan Saka Bakti Husada Tingkat Nasional,
Para anggota Saka Bakti Husada dan anggota Gerakan Pramuka
secara keseluruhan, Masyarakat dan pembaca sekalian yang berbahagia,

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esayang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga kita masih bisa bertemu baik secara langsung maupun melalui buku ini, dalam keadaan sehat senantiasa.

Kita sama-sama menyadari bahwa saat ini, situasi dan kondisi baik di negara kita maupun di hampir seluruh bagian dunia, sedang dalam keadaan kurang baik. Pandemi COVID-19 sebagaimana telah dinyatakan oleh *World Health Organization*, badan kesehatan dunia, telah menimbulkan kesuraman di mana-mana.

Virus COVID-19 yang mulai terkuak akhir tahun di luar negeri, kini telah menyebar ke mana-mana. Pandemi atau wabah yang diakibatkannya sungguh memprihatinkan dan menimbulkan banyak korban. Tidak pandang jenis kelamin, usia, latar belakang sosial ekonomi, atau apapun juga, COVID-19 telah mengakibatkan kesengsaraan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia.

Untuk mengatasi virus tersebut, sampai saat ini belum ada vaksin yang benar-benar ampuh mengatasinya. Kita tentu berharap, para ahli farmasi, tenaga medis dan lainnya, dapat segera menemukan vaksin tersebut, agar virus tersebut dapat diatasi.

Namun untuk sementara, cara yang dapat dilakukan mengatasi dan mencegah agar COVID-19 tidak semakin berkembang adalah dengan melakukan langkah-langkah kesehatan atau mengikuti protokol kesehatan yang telah diumumkan pemerintah.

Protokol kesehatan dalam mencegah COVID-19 itu juga yang dimuat dalam buku pedoman ini. Untuk itu, Kwartir Nasional Gerakan Pramuka menyambut baik dan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan Satuan Karya Pramuka Bakti Husada Tingkat Nasional yang telah menyusun buku ini.

Saka Bakti Husada adalah wadah pendidikan dalam Gerakan Pramuka guna menyalurkan minat, mengembangkan bakat dan pengalaman para pramuka dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya di bidang kesehatan. Dalam kegiatannya, Saka Bakti Husada dikembangkan oleh Gerakan Pramuka bersama Kementerian Kesehatan RI. Untuk itu, pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Letjen TNI (Purn) Dr. dr. Terawan Agus Putranto, Sp. Rad selaku Menteri Kesehatan RI beserta seluruh jajaran Kementerian Kesehatan, yang telah berkenan membantu mengembangkan Saka Bakti Husada.

Para pembaca yang berbahagia, Kwartir Nasional Gerakan Pramuka berharap agar semua pedoman yang ada dalam buku ini dapat diikuti dan terus disebarluaskan ke seluruh lapisan masyarakat. Melalui cara ini, kita berharap bahwa masyarakat luas dapat semakin mengerti pentingnya mengikuti pedoman dan protokol kesehatan, sehingga COVID-19 dapat segera teratasi.

Upaya mencegah dan mengatasi penyebaran virus itu, juga menjadi penting agar kehidupan sosial dan ekonomi masyarakat kita dapat segera pulih. Harus diakui, serangan COVID-19 telah mengakibatkan kesengsaraan, karena akibat-akibat sampingan yang ditimbulkan oleh virus berbahaya itu.

Masyarakat menjadi terbatas gerakannya, sekolah dan tempat bekerja sebagian besar untuk sementara diliburkan dan harus bersekolah maupun bekerja dari rumah saja, dunia perdagangan juga menjadi sepi dengan tutupnya toko-toko dan terbatas jam bukanya pasar serta tempat jualan lain. Hal ini mengakibatkan banyak yang terkena dampaknya, dunia usaha mengalami kelesuan, akibatnya terjadi pengurangan pegawai dan sebagainya.

Situasi mencekam ini juga menimbulkan kekhawatiran di mana-mana akan nasib masa depan kita. Banyak yang menjadi pesimistis dan kurang bersemangat lagi. Sebagai gerakan pendidikan yang berusaha menumbuhkan kembangkan sikap positif dan karakter kaum muda yang baik, Gerakan Pramuka tentu harus berusaha membantu agar hal-hal ini dapat segera teratasi.

Selain melalui buku pedoman ini, berbagai aksi Pramuka Peduli di 34 Provinsi juga terus bergerak. Mulai dari kegiatan sosialisasi pentingnya hidup sehat yang juga dapat memanfaatkan isi buku pedoman ini, pembuatan dan pembagian secara gratis larutan pencuci tangan (*hand sanitizer*), masker dan alat pelindung diri yang dikerjakan pembuatannya oleh satuan-satuan pramuka di berbagai tempat, sampai ikut melakukan penyemprotan disinfektan, dan sejumlah anggota Gerakan Pramuka ikut pula terjun langsung membantu Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, baik di tingkat pusat maupun di daerah-daerah.

Melalui berbagai aksi nyata itu, ditambah dengan terbitnya buku pedoman ini, kita berharap agar COVID-19 segera dapat ditangani dan pandemi yang ada dapat segera berakhir.

Akhirnya semoga upaya kita bersama ini menjadi amal ibadah dan senantiasa mendapatkan ridho Tuhan Yang Maha Kuasa.

Jayalah Pramuka untuk Indonesia yang lebih sehat. Terima kasih.

Wabillahi taufik wal hidayah,
Wassalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Om santi, santi, santi om
Salam Pramuka!

Jakarta, 14 Mei 2020
Kwatir Nasional Gerakan Pramuka
Ketua,

Ttd

Komjen Pol (Purn) Drs. Budi Waseso

Daftar Isi

Kata Pengantar	2
Sambutan Ketua Kwartir Nasional Gerakan Pramuka	3
Daftar Isi	6
Corona Virus Disease (COVID-19)	7
Apa itu OTG, ODP, PDP	8
Jaga Diri dan Keluarga Anda dari COVID-19	9
Meningkatkan Imunitas	10
5 Hal Penting Cegah COVID-19	11
Menerapkan Etika Batuk dan Bersin	12
Menjaga Jarak dan Interaksi Fisik.....	13
Isolasi Mandiri	14
Cara Mencuci Masker Kain	15
Tidak Mudik ke Kampung Halaman	16
Peran Saka Bakti Husada dalam COVID-19	17
Informasi Nomor Telepon Penting dan Website tentang COVID-19	19
Aksi Peran Saka Bakti Husada	20
Tim Penyusun	23

CORONAVIRUS 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 telah ditetapkan Presiden Indonesia sebagai bencana nasional

GEJALA KLINIS



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



Batuk/Pilek



Sakit Tenggorokan
& Gangguan (Sesak)
Pernafasan



Letih/Lesu

SAAT INI
BELUM
TERSEDIA
VAKSIN
COVID-19



PENULARAN



Droplet atau tetasan cairan yang
berasa; dari batuk atau 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

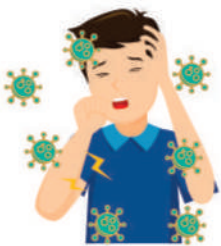


APA ITU OTG, ODP, PDP ?



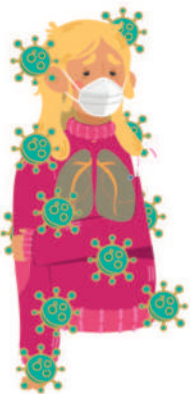
Orang Tanpa Gejala (OTG)

Orang yang terinfeksi COVID-19 namun tidak menunjukkan gejala dan merupakan kontak erat dengan kasus positif COVID-19



Orang Dalam Pemantauan (ODP)

- a. ODP memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun tinggal di wilayah dengan transmisi lokal
- b. Orang yang mengalami:
 - Demam ≥ 38 C atau memiliki riwayat demam atau;
 - Batuk, pilek/ sakit tenggorokan;



Orang Dalam Pengawasan (PDP)

- a. PDP memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun tinggal di wilayah dengan transmisi lokal
- b. Orang yang mengalami:
 - Demam > 38 C atau riwayat demam, disertai dengan batuk/ sesak nafas/ pilek/ sakit tenggorokan/ pneumonia ringan hingga berat
 - ISPA berat/ pneumonia berat dan membutuhkan perawatan di RS
 - Letih dan lesu

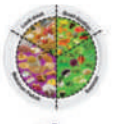
JAGA DIRI DAN KELUARGA ANDA DARI COVID-19



Lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau gunakan *hand sanitizer*



Tutup mulut saat batuk, bersin dengan lengan atas atau tisu lalu buang ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan pakai sabun



Konsumsi gizi seimbang



Suplemen vitamin (jika perlu)



Aktifitas fisik/ olahraga



Istirahat yang cukup



Tidak merokok



Tetap di rumah dan menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter



Segera mengganti baju/ mandi sesampainya di rumah setelah berpergian



Bersihkan dengan disinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh seperti meja, kursi, gagang pintu dan lain-lain.

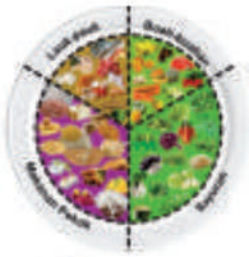


Mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, asma dan lain-lain

MENINGKATKAN IMUNITAS (KEKEBALAN TUBUH)



Tidak Merokok



Konsumsi
Gizi Seimbang



Suplemen/ Vitamin
(Jika Perlu)



Lakukan Aktivitas
Fisik/ Olahraga



Mengendalikan penyakit
penyerta seperti
diabetes melitus, hipertensi,
asma dan lain-lain



Istirahat
yang cukup

5

HAL PENTING CEGAH COVID-19



Sering cuci tangan pakai sabun



Tidak keluar rumah, kecuali
ada hal penting



Semua pakai masker baik yang sakit
atau sehat

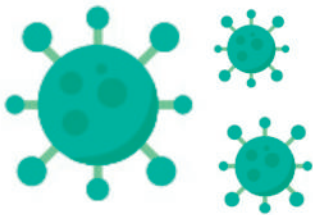


Jaga jarak
minimal 1 meter



Segera mandi dan ganti pakaian
setelah tiba di rumah

MENERAPKAN ETIKA BATUK DAN BERSIN



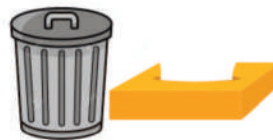
Gunakan
Masker



Tutup **mulut**
dan **hdung** dengan
lengan atas bagian
dalam




Segera
cuci tangan
pakai sabun
dengan
air mengalir





Gunakan **tisu**
pakai sabun
dengan
air mengalir



1  Jika anda sakit, dilarang mengunjungi orang tua yang berumur diatas 60 tahun. Jika anda tinggal satu rumah, jangan interaksi dengan mereka

2  Tidak menerima tamu/ berkunjung

3  Jika harus ke tempat umum, Gunakan masker

4  Anak sebaiknya bermain dirumah

5  Hindari kerumunan/ keramaian

6  Tidak mudik

7  Belajar, Bekerja dan Beribadah di rumah

8  Jaga jarak dengan orang lain, minimal 1 meter

9  Jangan pergi ke luar kota atau ke luar negeri

10  Hindari berpergian ke tempat wisata

11  Tidak bersalaman

ISOLASI MANDIRI



Warga dengan status Orang Dalam Pemantauan (ODP) dan Pasien Dalam Pengawasan (PDP) yang ditetapkan RS/ Puskesmas harus melakukan isolasi mandiri dengan tetap tinggal di rumah

1



Tetap **di Rumah** selama **14 hari**

4



Terapkan **etika batuk**

2



Jaga Jarak Fisik (*physical distancing*) dengan orang lain & anggota keluarga di rumah

5



Gunakan masker selama masa isolasi mandiri

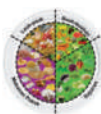
3

Terapkan PHBS, antara lain:



CTPS

Konsumsi Gizi Seimbang



Istirahat yang cukup

Tidak merokok



Lakukan aktifitas fisik di rumah

Kendalikan penyakit penyerta



6



Suplemen/ Vitamin (**jika perlu**)

7



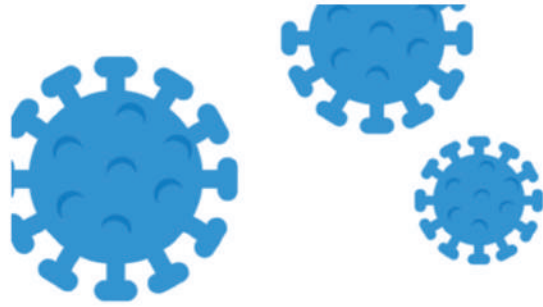
Memakai **peralatan makan dan mandi terpisah** dengan anggota keluarga lain

8



Jika hasil **rapid test negatif (-)** **periksa ulang** pada hari ke - 10
Jika **hasilnya positif (+)** **dilanjutkan pemeriksaan PCR** sebanyak 2x selama 2 hari berturut-turut

CARA MENCUCI MASKER KAIN



1

Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60°- 65° Celcius

2

Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat

3

Kucek masker hingga kotoran luruh

4

Bilas dibawah air mengalir, hingga busa hilang

5

Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas

6

Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati

7

Masker siap digunakan



15



TIDAK MUDIK KE KAMPUNG HALAMAN

Mengapa tidak mudik saat pandemi COVID-19?

1. Rawan risiko penularan
 - COVID-19 dapat menular siapa saja
 - Pemudik merupakan OTG/ODP/Orang sehat yang mempunyai kemungkinan untuk menularkan atau ditularkan COVID-19 kepada keluarga di kampung halaman
 - Virus menyebar melalui kontak fisik
 - Berisiko bertemu dengan orang yang terinfeksi COVID-19
 - Selama mudik tidak ada yang menjamin kita aman dari COVID-19
 - Fasilitas umum berisiko terkontaminasi COVID-19
2. Melaksanakan himbauan pemerintah, untuk melakukan *social distancing* dan *physical distancing*
3. Memutus mata rantai COVID-19 dengan aksi di rumah saja
4. Menjaga keselamatan dan kesehatan keluarga di kampung halaman
5. Fasilitas kesehatan di daerah minim



PERAN SAKA BAKTI HUSADA DALAM PENCEGAHAN COVID-19



Peran Saka Bakti Husada dalam Pencegahan COVID-19 mengacu pada;

1. Surat Edaran Kwartir Nasional Gerakan Pramuka Nomor ; 0112-00-A tentang Antisipasi Pencegahan Penyebaran COVID-19
2. Petunjuk Teknis Pramuka Peduli dalam Penanggulangan Bencana



1 Menjadi Role Model

Jadilah contoh bagi keluarga dan lingkungan sekitar untuk menerapkan PHBS, CTPS, etika batuk dan bersin, *social distancing* dan *physical dsitancing*, menggunakan masker, tetap di rumah saja dan perilaku sehat lainnya untuk mencegah penularan COVID-19



2 Menjadi Penyambung Informasi

Anggota Saka Bakti Husada sebagai generasi millennial yang bertanggung jawab dan dapat dipercaya sehingga memiliki informasi yang *update* tentang COVID-19, dapat berbagi informasi kepada lingkungan sekitar dan dapat menangkal berita tidak benar (*hoaks*) yang beredar



PERAN SAKA BAKTI HUSADA DALAM PENCEGAHAN COVID-19



Menjadi Edukator

Dengan kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinya, anggota Saka Bakti Husada dapat mengedukasi sesama anggota Pramuka dan anggota Saka Bakti Husada serta masyarakat untuk menerapkan upaya Pencegahan COVID-19

Menjadi Fasilitator/Pendamping

- ★ Anggota Saka Bakti Husada dapat mengajak anggota Pramuka dan Saka Bakti Husada serta masyarakat agar ikut berperan aktif melakukan PHBS, CTPS, memakai masker, melakukan *social distancing* dan *physical distancing*, tetap berada di rumah dan perilaku sehat lainnya untuk mencegah penularan COVID-19
- ★ Ikut mendukung dan memantau teman sebaya serta masyarakat dalam melaksanakan himbauan/anjuran pemerintah, seperti melakukan isolasi mandiri dan tidak berkumpul/berkerumun dengan banyak orang
- ★ Membantu perangkat lingkungan dalam menyediakan makanan atau kebutuhan lainnya yang diperlukan oleh warga yang melakukan isolasi mandiri
- ★ Menjadi anggota/relawan dalam pencegahan COVID-19 di lingkungan



Informasi tentang **Nomor Telepon Penting** dan **Website** tentang COVID-19

Kemendes



BNPB

(Badan Nasional Penanggulangan Bencana)



www.covid19.go.id
covid19.kemkes.go.id
infeksiemerging.kemkes.go.id
promkes.kemkes.go.id





Hii Sahabat Pramuka dan Anggota Saka Bakti Husada

Kami mengajak kakak-kakak semua untuk saling mengingatkan pesan - pesan pencegahan penularan COVID-19 dengan menggunakan tagar #SatuKertasCegahCovid19 dan #SakaBaktiHusadaCegahCovid19

Caranya :

1. Foto diri kakak-kakak beserta satu kertas yang berisikan satu pesan pencegahan COVID-19. Pesan dapat dipilih salah satu dibawah ini.
 - * Selalu Cuci Tangan Pakai Sabun
 - * Jaga Jarak (min. 1 meter)
 - * Hindari kontak langsung (jabat tangan, cium tangan, berpelukan)
 - * Batasi menyentuh wajah (hidung, mulut dan mata) sebelum mencuci tangan
 - * Terapkan etika batuk (tutup hidung dengan tisu atau lengan bagian dalam)
 - * Selalu gunakan masker ketikan berpergian
 - * Di rumah saja / *Stay at Home*
2. Upload foto kakak di media sosial pribadi atau *reshare/repost* di (*Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp Group, dll*)
3. Gunakan seragam pramuka beserta atribut Saka Bakti Husada
4. *Be Creative* dan buat *Caption*
#SatuKertasCegahCovid19 dan #SakaBaktiHusadaCegahCovid19
serta *mention* @sbh_nasional

Ayooo tunjukan Peran Saka Bakti Husada dalam Pencegahan COVID-19



Hii Sahabat Pramuka dan Anggota Saka Bakti Husada

Kami mengajak kakak-kakak semua untuk ikut dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 dengan cara membuat video tutorial pesan kesehatan dengan tema “Peran Saka Bakti Husada dalam Pencegahan Penularan COVID-19

Caranya :

1. Foto diri kakak-kakak beserta satu kertas yang berisikan satu pesan pencegahan COVID-19. Pesan dapat dipilih salah satu dibawah ini.
 - * Cara Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir
 - * Cara Menggunakan Masker
 - * Cara Etika Batuk
 - * Cara Menjaga Jarak (min. 1 meter)
2. Upload video kakak di media sosial pribadi atau *reshare/repot* di (*Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp Group, dll*)
3. Gunakan seragam pramuka beserta atribut Saka Bakti Husada
4. *Be Creative* dan buat *Caption*
#SatuKertasCegahCovid19 dan #SakaBaktiHusadaCegahCovid19
serta *mention* @sbh_nasional

Ayooo tunjukan Peran Saka Bakti Husada dalam Pencegahan COVID-19



Hii Sahabat Pramuka dan Anggota Saka Bakti Husada

Kami mengajak kakak-kakak semua untuk ikut dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 dengan cara kerja bakti atau gotong royong menjaga kebersihan lingkungan sekitar rumah serta lingkungan masyarakat.

Caranya :

1. Buat foto atau video pendek diri kalian pada saat melaksanakan Bakti Masyarakat
2. Upload video kakak di media sosial pribadi atau *reshare/repost* di (*Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp Group, dll*)
3. Gunakan seragam pramuka beserta atribut Saka Bakti Husada
4. *Be Creative* dan buat *Caption*
#SatuKertasCegahCovid19 dan #SakaBaktiHusadaCegahCovid19
serta *mention* @sbh_nasional

Ayooo tunjukan Peran Saka Bakti Husada
dalam Pencegahan COVID-19

Buku Pedoman Peran Saka Bakti Husada Dalam Pencegahan COVID-19



TIM PENYUSUN

Pengarah

dr. Riskiyana Sukandhi Putra, M.Kes
Dr. PA. Kodrat Pramudho, SKM, M.Kes
Acep Somantri, SIP, MBA
Laksamana Muda TNI (Purn) KingKin Suroso, SE

Penyusun

Dra. Herawati, MA
dr. Marti Rahayu Diah Kusumawati, MKM
Ibrahim Dwi Rudianto, S.I.Kom, MM

Kontributor

Dra. Desi Ampriani, M.I.Kom
drg. Marlina Ginting, M.Kes
Dra. Pimanih, M.Kes
Intan Endang S, SKM, MKM
Dr. Ir. Chandra Rudyanto, MPH
drg. Ivo Syayadi, M.Kes
Cahyaningrum K. H, SKM
Ilvalita, SKM, MKM
Raden Danu Ramadityo, S.Psi, MKM
Meylina Puspitasari, SKM, MKM
Evi Nilawaty, SKM
Sekretariat Saka Bakti Husada Tk. Nasional



**PIMPINAN SAKA BAKTI HUSADA
TINGKAT NASIONAL**