

Gerakan Semesta Nakes Darurat Covid-19

KEADAAN darurat COVID-19, kita alami bersama sejak lebih dari satu tahun yang lalu.

Berbagai pihak disamping masyarakat umum juga dapat terkekan dengan masa darurat ini, pemerintah pusat, pemerintah daerah, pihak swasta, dan masyarakat melaksanakan gerakan semesta Tenaga Kesehatan Indonesia pada masa darurat COVID-19 ini. Para Nakes (tenaga kesehatan) termasuk dokter, dokter spesialis, konsultan, perawat, serta tenaga kesehatan lain perlu senantiasa tanggap dalam gerakan semesta ini. Sebagai penghargaan bagi nakes yang telah bekerja keras selama pandemi COVID-19, menghimbau pemerintah untuk memberi dukungan penuh kepada tenaga kesehatan maupun masyarakat, dalam penanganan pandemi COVID-19. Gerakan semesta seluruh tenaga kesehatan lintas profesi, turut membantu program pelayanan COVID-19 sesuai dengan kompetensi masing-masing yang dikoordinasi oleh Satgas COVID-19 pusat maupun daerah. Peran serta masing-masing tenaga kesehatan lintas profesi sangat besar. Layanan tenaga kesehatan dalam program pelayanan COVID-19 termasuk dokter, perawat, mahasiswa profesi pendidikan dokter dan tenaga kesehatan lain mendapat dukungan penuh pemerintah dalam pelayanan COVID-19 tersebut.

Dukungan Pemerintah

Sudah tentu tugas pelayanan kesehatan jangan sampai menimbulkan penyakit akibat kerja pada tugasnya namun dari awal perlu selalu disediakan persiapan yang tinggi guna mencegah timbulnya penyakit akibat kerja pada tenaga kesehatan diatas.

Bentuk-bentuk dukungan penuh pemerintah terdiri atas:

1).Penyediaan alat pelindung diri



ILUSTRASI JOS

Oleh : **Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk.**
Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



sesuai standar dan fasilitas antar jemput atau akomodasi sesuai kebutuhan termasuk untuk peserta Program Intensif Dokter Indonesia (PIDI). Yang dimaksud dengan alat pelindung diri sesuai standar adalah alat pelindung diri level 3 untuk pelayanan COVID-19, pelayanan triase, dan UGD baik untuk COVID-19 maupun non COVID-19.

2).Penyuntikan vaksinasi menyeluruh untuk tenaga kesehatan.

3).Dukungan pemeriksaan PCR secara gratis dengan hasil 1-2 x 24 jam untuk screening maupun penelusuran kontak, fasilitas isolasi mandiri, maupun perawatan sesuai derajat penyakit untuk tenaga kesehatan dan anggota keluarganya yang terkonfirmasi COVID-19.

4).Dukungan obat-obatan dan alat kesehatan yang menunjang perawatan.

5).Memastikan pembagian jam kerja yang rasional dengan mempertimbangkan beban kerja dan kesehatan fisik mental tenaga kesehatan.

6).Memastikan dukungan dan fasilitas konsultasi psikologis bagi setiap tenaga kesehatan bila diperlukan.

7).Memastikan ketersediaan dan monitoring penggunaan obat-obat dan alat kesehatan, terkait pelayanan COVID-19 di seluruh tingkat fasyankes di Indonesia, agar setiap pasien COVID-19 dapat memperoleh pengobatan yang sesuai dengan derajat penyakitnya.

8).Memberikan sertifikat penghargaan kepada tenaga kesehatan, yang terlibat dalam pelayanan COVID-19 sebagai bukti pengabdian masyarakat.

9).Menyediakan, memperbaiki, dan mempermudah sistem pembayaran insentif untuk fasyankes, tenaga kesehatan dan sumberdaya manusia pendukungnya termasuk para relawan

di seluruh tingkat pelayanan kesehatan (PPK1 hingga PPK3) hingga fasyankes, tenaga kesehatan, dan SDM pendukungnya mendapatkan hak yang sesuai dan tepat waktu.

10).Dukungan aparat keamanan untuk memberikan perlindungan penuh kepada para tenaga kesehatan yang sedang bertugas, dan mempermudah akses tenaga kesehatan untuk perjalanan pulang ke rumah atau menuju ke tempat tugas pada masa PPKM darurat.

11).Pejabat negara dihimbau untuk menahan diri untuk tidak memberikan keterangan medis dan ilmiah yang bukan kompetensinya, karena hal tersebut dapat menjadi informasi yang kurang tepat bagi masyarakat dan tenaga kesehatan.

Elemen Masyarakat

Dukungan penuh pemerintah baik dari tingkat pusat maupun daerah, sebagai bagian dari support sistem penanganan pandemi dengan berkoordinasi dengan para tokoh elemen masyarakat dan tokoh agama dalam program 6M, 3T, dan vaksinasi COVID-19. Para tenaga kesehatan tidak mampu bekerja sendiri dalam menyelesaikan program-program tersebut. Tenaga kesehatan adalah garda terakhir penanganan COVID-19 sedang garda terdepan adalah masyarakat. Enam M yang dimaksud ialah memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi keramaian, mengurangi mobilitas, dan menghindari makan bersama. Diharapkan dengan dukungan pemerintah seluruhnya, pencegahan COVID-19 dan penanganannya dapat terlaksana dengan baik.

Khusus untuk perawat, seluruh tenaga perawat untuk turut pelayanan perawatan COVID-19 di fasyankes tingkat primer hingga tersier, termasuk di rumah sakit darurat COVID-19 dan fasilitas isolasi mandiri yang dikelola pemerintah, yang pendistribusiannya dikoordinasi oleh PPNI dan Satgas COVID-19 setempat. Peserta pendidikan akademik keperawatan dihimbau untuk turut membantu pelayanan COVID-19 di fasyankes tempat pendidikan dengan supervisi.

Pembentukan program penempatan tenaga perawat di fasyankes rujukan COVID-19 di seluruh Indonesia dari tingkat layanan primer hingga tersier selama masa pandemi yang dikoordinasi oleh Badan PPSDM KEMENKES dengan Satgas COVID-19 sesuai dengan jumlah dan kebutuhan tenaga untuk jangka waktu minimal 6 bulan dan dapat diperpanjang.

"Salam K3"

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id

Fisioterapi Atasi Cidera Pergelangan

oleh : **Angga Kurniawan, Amd.Fis (Sport Physioterapist RS JIH)**

CIDERA pergelangan kaki/ kesleo atau ankle sprain, adalah cidera pada pergelangan kaki yang muncul akibat ikatan ligamen, yaitu urat yang mengikat tulang, mengalami peregangan yang berlebihan. Tentunya, peregangan yang terjadi cukup keras sehingga membuat ligamen terkilir. Biasanya, gerakan memutar hingga perubahan posisi tiba-tiba adalah penyebab cidera ini terjadi.

Ligamen memang berfungsi untuk membuat tubuh lebih mudah untuk digerakkan. Namun setiap ligamen punya batasan gerakan, sehingga jika melewati batas tersebut ligamen akan meregang dan bisa sampai terjadi robekan. Hal inilah yang terjadi ketika anda mengalami kesleo/ cidera pergelangan kaki.

Gerakan paling umum yang dapat menyebabkan cidera adalah, ketika kaki menekuk ke dalam dan seluruh berat badan ditopang oleh mata kaki atau bisa juga akibat gerakan kaki yang terlalu menekuk jauh keluar. Cidera pergelangan kaki dapat terjadi karena hal-hal seperti berikut ini, jatuh hingga menyebabkan sendi pergelangan kaki berputar, kaki salah posisi setelah loncat atau berputar, berjalan atau berolahraga di permukaan yang tidak rata, orang lain menginjak kaki anda saat beraktivitas olahraga.

Penanganan awal/ akut pada cidera pergelangan kaki / kesleo dengan menggunakan metode PRICE, cukup efektif yaitu:

- Protection melindungi area yang mengalami cidera. Gunakan brace atau penyangga, elastic bandage.
- Rest saat timbul cidera, maka hal pertama yang perlu dilakukan adalah menghentikan aktivitas olahraga sesegera mungkin. Minimal 48-72 jam.
- Ice (Es) gunakan es yang dibalut kain untuk mengompres area yang cidera. Bisa juga menggunakan air dingin yang diletakkan pada botol kaca. Lakukan secara rutin 15-20 menit setiap tiga jam selama masa akut, yakni 49-72 jam. Jangan gunakan air hangat, karena akan menambah pembengkakan.
- Compression (penekanan) lakukan

balutan pada area yang cedera untuk mengurangi pembengkakan. Gunakan elastic bandage. Jangan terlalu kendur dan jangan terlalu kencang. Balutan yang terlalu kendur tidak akan memberikan efek apa-apa pada cedera, sementara balutan yang terlalu kencang akan menimbulkan nyeri dan bengkak.

- Elevasi (peninggian) Saat tidur atau istirahat, posisikan kaki yang cedera sedikit lebih tinggi dari jantung agar pembengkakan bisa berkurang, bisa dengan bantal, handuk, dll. Tujuannya adalah untuk mengurangi nyeri dan mengurangi aliran darah ke bagian tersebut yang menambah parah inflamasi (peradangan) yang terjadi.

Tindakan fisioterapi setelah fase akut dapat dengan ultrasound, diathermi, kinesiotaping, terapi manipulative, terapi fisik dapat menguatkan otot, membantu pemulihan, dan membantu mencegah cidera berulang, agar proses pemulihan lebih cepat, dianjurkan untuk tidak melakukan olahraga saat cidera, terlebih jika cidera yang anda alami tergolong berat.

Pencegahan agar tidak terjadi atau meminimalkan resiko cidera pergelangan kaki / kesleo atau ankle sprain, dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

- Melakukan peregangan sebelum dan setelah berolahraga.
- Melakukan olahraga yang bertujuan untuk menguatkan otot – otot pergelangan kaki/ ankle.
- Menggunakan brace atau tape untuk menjaga sedi tetap stabil sehingga dapat menghindari terjadinya cidera pada pergelangan kaki/ ankle.
- Penggunaan sepatu yang sesuai dengan aktivitas, seperti penggunaan sepatu lari ketika melakukan aktivitas lari.
- Latihan proprioseptif juga terbukti efektif dalam pencegahan cidera pergelangan kaki / ankle sprain. Contoh latihan proprioseptif adalah, berdiri satu kaki dengan mata tertutup dan latihan keseimbangan.***



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

SETAHUN LEBIH SEKOLAH DARING

Nikmati Kondisi, Ortu Bahagia, Anak Tak Stress

SUDAH lebih dari satu tahun, pembelajaran dilakukan secara daring. Anak yang dulunya masih duduk di Taman Kanak-kanak (TK) tiba-tiba sudah Sekolah Dasar (SD). Padahal saat di TK tidak pernah bertemu teman atau guru secara langsung. Kemarin masih kelas 1 SD, sekarang sudah naik kelas 2. Begitu seterusnya. Tiba-tiba sudah SMP, SMA bahkan kuliah.

Normalkah? Tentu tidak dan menjadi sesuatu yang tidak bisa. Nilai rapot yang dibagikan tidak 100 persen murni dari peserta didik. "Lalu harus bagaimana? Santai saja. Terima semua keadaan dan kita mencoba yang terbaik untuk anak," ujar konselor rumah tangga Trianawati Nunung Bintari saat menjadi pembicara pada Pertemuan Orang Tua Murid dan Guru (POMG) yang diselenggarakan SDIT Baitussalam Prambanan Sleman. POMG dilakukan secara daring karena masih dalam masa pandemi Covid-19. POMG ini menjadi bagian dari Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) sekolah setempat.

Adaptasi Keadaan
Mengambil tema 'Belajar Menyenangkan Raih Keberkahan di Tengah Keterbatasan', Nunung menjelaskan, sesuatu yang tidak 'biasa' ini harus tetap disikapi dengan bahagia, penuh semangat dan optimis. Tidak hanya orang tua, guru juga dipaksa beradaptasi dengan keadaan.

"Guru dan orangtua itu hebat. Mereka digembleng selama setahun daring. Ada suka dukanya yang seperti akrobat. Semuanya terdampak dari pembelajaran daring ini. Anak stress karena merasa tidak nyaman. Guru juga berdampak karena harus me-

nguasai IT dengan cepat dan menjadi sesuatu yang tidak bisa. Nilai rapot yang dibagikan tidak 100 persen murni dari peserta didik. Akhirnya pembelajaran menjadi tidak maksimal," ujarnya.

Sebelumnya sudah ada harapan, jika tahun ajaran ini sudah dapat tatap muka. Tentu dengan protokol kesehatan. Namun, wacana tersebut harus diundur karena kasus Covid-19 masih tinggi. Padahal MPLS biasanya disambut antusias oleh siswa baru. Berkeliling sekolah, bertemu teman baru dan yang lain. Namun kali ini terpaksa melalui video.

Nunung berpesan kepada orangtua untuk menikmati saja kondisi yang ada saat ini. Jangan bertanya, kapan? kapan? kapan? Karena itu hanya akan menghabiskan energi dengan penantian yang tidak pasti.

"Dinikmati saja. Apa yang bisa dan mampu. Oke, tidak apa-apa. Kita bisa belajar bersama. Karena bagaimanapun orang tua tetap harus bersyukur. Karena tinggal di Yogyakarta atau wilayah yang sangat mudah terjangkau internet. Bagaimana dengan mereka yang tinggal di daerah perbatasan atau pinggir. Untuk tatap muka saja sulit, apalagi dengan teknologi?" ungkapnya.

Ada Jadwal Harian
Meski belajar dari ru-

mah, bukan berarti tanpa aturan. Harus ada jadwal harian yang disesuaikan dengan jadwal orangtua dan anak atau disebut kurikulum rumah. Ada jadwal, kapan anak harus bangun tidur, kapan harus belajar, istirahat, bermain dan yang lain.

Sementara itu, Dodi Hartanto selaku Wakil Dekan FKIP UAD menjelaskan, anak-anak baik usia sekolah maupun mahasiswa saat ini mengalami kondisi *future anxiety*. Gelombang ketakutan akan masa depan. Jadi mereka lebih tahu akan masa depan dibandingkan yang terjadi saat ini. Jika tidak hati-hati, dikhawatirkan anak merusak mental anak hingga kognitif. Karena mereka tertekan secara intelektual dan juga emosional. "Ini harus kita hadapi secara hati-hati. Bagaimana kita menyelamatkan anak-anak kita dari badai kecemasan terhadap masa depan," ungkapnya.

Hal lain diungkapkan Dodi, pandemi ini menjadi pertarungan antara *Influenza* dengan *Affluenza*. Masalahnya itu bukan sebatas pada flu-nya atau Covid-19 saja. Tapi ada yang lebih besar. Dia mencontohkan kasus, ada orangtua yang memberikan fasilitas mewah kepada anaknya. Imbasnya

ketika berkendara anaknya mabuk, dan membuat orang lain meninggal.

"Artinya apa? Saat ini banyak orangtua yang memberikan fasilitas lebih kepada anaknya. Tapi tanpa pengawasan dan cenderung membiarkan. Orang tuanya *luweh*, anaknya mau belajar atau tidak terserah. Sikap ini merupakan palang pintu penyakit yang lebih berbahaya dibandingkan Covid-19. Karena anak dimanjakan dengan fasilitas dan keadaan, anak akan menjadi bermasalah. Ibaratnya seperti mayat hidup. Fisiknya hidup, tapi hati dan pikirannya mati. Ini sangat berbahaya," tegasnya.

Jika mau jujur, ketika anak ditanya bagaimana rasanya belajar di rumah? Lebih dari 40 persen menjawab tidak sanggup. Karena ibu atau ayah mereka lebih galak dibandingkan guru di sekolah. Bawaannya marah-marah melulu. Dan kalau bolos sekolah juga gampang. Cukup mematikan mikrofon dan video. Bisa ditinggal tidur atau aktivitas yang lain.

Berdasarkan hasil riset, 64,3 persen anak-anak mengalami depresi akibat pandemi. Siapa saja mereka? Anak perempuan, anak pengungsian, anak difabel, anak dengan trauma atau masalah kesehatan mental. "Ini harus hati-hati. Jangan sampai perasaan itu justru muncul di rumah. Contohnya apa? Anak dibiarkan terlalu lama bermain *game*," jelasnya.

Lalu apakah anak tidak boleh bermain *game* sama



Dodi Hartanto.

sekali? Tentu tidak. Tetap boleh karena saat ini adalah eranya mereka. Tapi tidak boleh lebih dari setengah proses belajar. Misalnya sekolahnya empat jam, maka maksimal bermain *game* adalah satu jam. Tidak boleh setengahnya. Karena akan tertanam di awal bawah sadar dan itu membuat mereka tertekan. Akan berat untuk otak anak, karena ada pertempuran antara belajar dengan *game*.

Melawan Kejujahan

Lalu bagaimana agar anak tidak jenuh belajar di rumah dan terhindari potensi negatif-negatif tersebut? Dodi menjelaskan ada tujuh program yang dapat dilakukan untuk melawan kejujahan. Pertama, kembali ke meja makan. Tidak harus benar-benar di meja makan. Dapat sambil duduk lesehan di tikar. Jalin komunikasi dengan anak. Tanyakan perasaan hari ini, apa yang mereka inginkan dan yang lain.

Kedua, menata ruang untuk anak lebih 'luas'. "Tapi rumah saya kecil, karena tinggal di perumahan. Luas di sini bukan artian luas yang sebenarnya. Tapi atur bagaimana agar anak merasa nyaman saat belajar. Ingat, sampai kelas 4 SD itu belajarnya anak masih sambil bermain. Tidak masalah jika di dekat tempat sekolah mereka ada mainan favorit," urainya.

Ketiga, usahakan sholat berjamaah di rumah. Misal tidak bisa lima waktu, tidak masalah. Tapi usahakan harus ada waktu itu. Keempat, kerjakan aktivitas harian sebagai bagian dari pembentukan karakter. Misal habis makan harus mencuci piring sendiri, menyiram halaman atau yang lain.

Kelima, tetap ajak olahraga. Bisa dengan senam di dalam rumah atau halaman. Keenam, biarkan anak tetap bisa 'mengeluarkan kata-kata'. Arti-

nya, biarkan dia menceritakan apapun yang mau mereka ceritakan. Orang tua dengarkan dan beri respon terkait apa yang dia sampaikan. Dan terakhir, batasi anak melihat media sosial yang berisi negatif.

Kepala SDIT Baitussalam Prambanan Jawaldi mengatakan, pemilihan tema dalam MPLS disesuaikan dengan kebutuhan di setiap jenjang kelas. Termasuk juga disesuaikan dengan pelaksanaan program sekolah. Seperti, kondisi perkembangan jiwa anak pada usia tersebut, problem spesifik maupun umum yang dihadapi anak pada setiap jenjang.

"Narasumber yang kita hadirkan juga harus yang kompeten di bidangnya masing-masing. Karena POMG adalah wadah dan sarana strategis untuk komunikasi secara berkala bagi para wali siswa dan guru di lingkungan sekolah," ungkapnya.

(Atiek Widayastuti H)-f