

Pendampingan Berbasis Media Sosial Pada Penderita Covid 19 dengan Isolasi Mandiri di Kecamatan Margadana Kota Tegal

Umriaty¹, Seventina Nurul Hidayah², Meyliya Qudriani²

Prodi D III Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama, Tegal, Indonesia

Email: ¹*umri.midwife@gmail.com, ²seventinanurulhidayah@gmail.com, ³meyliya.qudriani@gmail.com

Abstrak—*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus ini utamanya ditularkan dari orang yang bergejala ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet. Pembatasan sosial menjadi pilihan kebijakan pemerintah sebagai upaya penurunan penularan virus ini. Penderita Covid-19 mempunyai keharusan untuk membatasi interaksi dengan orang lain. Pilihan isolasi mandiri dirumah dapat diambil bagi penderita dengan gejala ringan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada pasien Covid-19. Pendampingan diberikan melalui media sosial yaitu Whatsapp. Terdapat tiga keluarga yg diberikan pendampingan pada kegiatan ini. Informasi yang diberikan yaitu perawatan pasien Covid-19 di rumah dan pencegahan penularan terhadap anggota keluarga. Selain berupa pemberian informasi, kegiatan juga dilakukan dalam bentuk kemitraan terhadap Puskesmas untuk pelaporan kondisi pasien. Untuk memenuhi kebutuhan gizi, kemitraan dilakukan dengan pedagang sayur keliling. Kegiatan pendampingan dilakukan sejak pasien terkonfirmasi positif Covid-19 melalui pemeriksaan Antigen sampai dengan 14 hari. Hasilnya pasien Covid-19 mampu melewati masa isolasi mandiri dan tidak ditemukan kasus baru pada anggota keluarga. Saran bagi masyarakat yaitu optimalisasi informasi yang tepat tentang perawatan pasien Covid-19 yang menjalankan isolasi mandiri di rumah.

Kata Kunci: Pendampingan; Pasien Covid-19; Isolasi Mandiri; Media Sosial

Abstract—*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* is an infectious disease caused by *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. SARS-CoV-2 is a new type of coronavirus that has never been previously identified in humans. The virus is mainly transmitted from symptomatic people to other people who are in close proximity through droplets. Social restrictions are the government's policy choice as an effort to reduce transmission. People with COVID-19 have an obligation to limit their interactions with other people. The option of self-isolation at home is taken for patients with mild symptoms. This activity aims to provide assistance to Covid-19 patients. Assistance is provided through social media, namely Whatsapp. There were three families who were given assistance in this activity. The information provided is the treatment of Covid-19 patients at home and the prevention of transmission to family members. In addition to providing information, activities are also carried out in the form of partnerships with the Sumurpanggung Health Center for reporting patient conditions. To meet nutritional needs, partnerships are made with mobile vegetable traders. Assistance activities are carried out since the patient is confirmed positive for Covid-19 through an antigen examination for up to 14 days. As a result, Covid-19 patients were able to go through a period of self-isolation and no new cases were found in family members. Suggestions for the community are optimizing the right information about the care of Covid-19 patients who are self-isolating at home.

Keywords: Mentoring; Covid-19 Patients; Self Isolating; Social Media

1. PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2)*. SARS-Cov-2 merupakan *coronavirus* jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi yang terjadi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal sampai dengan kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Berdasarkan studi epidemiologi dan virologi saat ini membuktikan bahwa COVID-19 utamanya ditularkan dari orang yang bergejala (simptomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter >5-10 µm. Penularan droplet terjadi ketika seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (misalnya, batuk atau bersin) sehingga droplet berisiko mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata). Penularan juga dapat terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi. Oleh karena itu, penularan virus COVID-19 dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi (misalnya, stetoskop atau termometer) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Dalam rangka upaya penanggulangan dini wabah COVID-19, Menteri Kesehatan telah mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (infeksi2019-nCov) sebagai Jenis Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah Dan Upaya Penanggulangannya.

Sejak diumumkan pertama kali ada di Indonesia, kasus COVID-19 meningkat jumlahnya dari waktu ke waktu sehingga memerlukan perhatian. Lonjakan kasus COVID-19 yang tinggi terjadi pada akhir bulan Juni 2021. Data yang didapatkan dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19 pada tanggal 27 Juni 2021 menunjukkan adanya kenaikan kasus 59,6% ditingkat Nasional dalam satu minggu terakhir. Lima Provinsi dengan kenaikan kasus tertinggi yaitu DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Banten. Jumlah Kota/Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah dengan zona merah mengalami kenaikan dari bulan Mei sampai Juni 2021 yaitu dari 2 Kota/Kabupaten menjadi 11 Kota/Kabupaten (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 27 Juni 2021).

Jumlah warga Kota Tegal yang terkonfirmasi COVID-19 sampai tanggal 7 Juli 2021 yaitu sebanyak 3476 jiwa dengan rincian 89 orang dirawat di Rumah Sakit, 546 orang menjalani isolasi mandiri, 2635 orang dinyatakan sembuh dan 206 orang meninggal dunia (Kota Tegal Tanggap COVID, 7 Juli 2020).

Isolasi Mandiri merupakan perawatan yang dilakukan di rumah pada pasien Covid-19 yang mempunyai gejala ringan atau sedang, dan bagi seseorang yang mempunyai riwayat kontak erat dengan seseorang yang telah terkonfirmasi Covid-19. Melonjaknya kasus Covid 19 di pulau Jawa menyebabkan tingkat keterisian tempat tidur di Rumah Sakit rata-rata mencapai 84%. Hal ini menyebabkan skrining bagi penderita Covid 19 untuk bisa masuk ke Rumah Sakit menjadi lebih ketat. Pasien hanya dengan gejala sedang sampai berat yang memungkinkan untuk dirawat di Rumah Sakit. Untuk memenuhi kebutuhan tempat isolasi, maka pemerintah daerah membuka tempat-tempat khusus yang dapat digunakan bagi penderita Covid 19 bergejala ringan dan sedang untuk menjalankan isolasi mandiri. Kota Tegal sendiri menjadikan Rumah Susun Warga dan Gor Olahraga Tegal Selatan sebagai tempat Isolasi mandiri penderita Covid 19.

Meski telah disediakan tempat isolasi terpusat oleh pemerintah, namun banyak penderita Covid 19 yang memilih untuk melakukan isolasi mandiri di rumah masing-masing. Beberapa kesulitan dialami oleh warga yang melakukan isolasi mandiri di rumah. Mulai dari akses obat-obatan yang sulit, hingga pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

Pembatasan mobilitas penderita Covid 19 menjadi keharusan yang dilakukan dengan disiplin. Sayangnya tidak semua penderita Covid 19 mendapatkan dukungan dari keluarga maupun lingkungan. Akses terhadap layanan pesan antar makanan menjadi salah satu pilihan yang dapat digunakan bagi penderita Covid 19. Namun hal ini juga tidak dapat dijangkau oleh semua penderita Covid 19. Sebagian dari mereka tidak mendapatkan pendapatan karena harus berdiam diri di rumah.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan kegiatan pendampingan bagi penderita Covid 19 yang melakukan isolasi mandiri di rumah masing-masing. Sasaran dalam kegiatan ini berjumlah tiga keluarga yang berada di wilayah Kecamatan Margadana Kota Tegal dan dinyatakan positif pada pemeriksaan *Antigen Rapid Test SARS-Cov-2* pada bulan Juni 2021. Gejala secara umum yang dialami oleh penderita Covid-19 tersebut merupakan gejala ringan antara lain demam, nyeri otot, Nyeri tenggorokan, pilek, batuk dan lemas. Tidak terdapat penyakit komorbid pada semua sasaran kegiatan ini. Secara rinci sasaran dalam kegiatan ini sebagai berikut:

Tabel 1. Sasaran Kegiatan

No Keluarga	Anggota Keluarga Terkonfirmasi Positif Covid-19	Jenis Kelamin	Umur
1	Tn . W Ny. Y	Laki-Laki Perempuan	38 tahun 37 tahun
2	Tn. N	Laki-laki	39 tahun
3	Ny. D	Perempuan	46 tahun

Metode pendampingan yang digunakan adalah dengan melakukan observasi tidak langsung selama 14 hari terhitung dari munculnya gejala awal. Observasi secara tidak langsung dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan pasien secara mandiri dengan menggunakan alat yang dipinjamkan kepada sasaran. Adapun alat yang digunakan untuk observasi status kesehatan sasaran adalah:

1. Termometer digital;
2. Oxymeter;

3. Pengukur tekanan darah digital;
4. Formulir pemantauan kesehatan.

Selain pemeriksaan secara mandiri, observasi juga dilakukan dengan melakukan pemantauan kondisi pasien menggunakan sosial media yaitu *Whatsapp*. Pasien diminta untuk melakukan pemantauan kesehatan secara mandiri dua kali dalam sehari yaitu pagi dan sore. Diluar waktu yang telah ditentukan pasien dapat melaporkan kondisinya melalui *Whatsapp*. Pasien diminta untuk mengisi formulir yang telah disiapkan.

Selain memantau kondisi kesehatan, pada kegiatan pendampingan ini tim pelaksana juga melakukan pemenuhan kebutuhan nutrisi harian. Kegiatan tersebut dilakukan bekerja sama dengan pedagang sayur keliling setempat. Tim pelaksana menyusun daftar menu selama satu minggu dan diberikan kepada pedagang sayur keliling untuk dibelanjakan bahan makanan tersebut.

Dalam rangka menjaga kondisi kesehatan, tim pelaksana juga memberikan tambahan Vitamin sesuai dengan anjuran pemerintah bagi penderita Covid-19 dengan gejala ringan yaitu Vitamin C, Vitamin D dan Zinc. Adapun obat-obatan essensial diberikan sesuai dengan gejala yang dirasakan oleh pasien. Dalam pemberiannya tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Sumurpanggung yang membawahi wilayah tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama dilakukan pendampingan, seluruh keluarga secara kooperatif melaksanakan arahan yang diberikan oleh tim pelaksana. Selama pemantauan tim pelaksana memberikan beberapa informasi melalui *Whatsapp* terkait dengan protokol kesehatan isolasi mandiri dirumah. Informasi yang diberikan antara lain:

- a. Panduan untuk tetap tenang saat dinyatakan positif Covid-19;
- b. Prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi untuk isolasi mandiri (pengaturan lingkungan, perilaku sehat, alat pelindung diri, peralatan makan, pembersihan lingkungan, pencucian baju dan linen, serta tata laksana limbah);
- c. Pembatasan fisik dan pembatasan sosial;
- d. Pemantauan kesehatan;
- e. Disinfeksi (pembersihan) permukaan lingkungan pasien;
- f. Cuci tangan.

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, tim pelaksana melaksanakan kemitraan dengan pedagang sayur keliling untuk mengantarkan kebutuhan bahan makanan bagi sasaran yang sedang melaksanakan isolasi mandiri. Berikut ini adalah daftar bahan makanan yang dipesan:

Tabel 2. Daftar Paket Bahan Makanan Harian

Hari ke	Menu	Jenis Bahan Makanan
1	a. Capjay	a. Paket sayur Capjay
	b. Ayam Goreng	b. Ayam potong
	c. Buah Potong	c. Semangka
2	a. Sayur Lodeh	a. Paket sayur lodeh
	b. Ikan bumbu kuning	b. Ikan Kembung
	c. Buah jeruk	c. Paket bumbu kuning
		d. Jeruk Medan
3	a. Tumis kacang panjang	a. Sayur kacang panjang
	b. Telur balado	b. Telur ayam
	c. Buah potong	c. Paket bumbu balado
		d. Buah melon
4	a. Sayur Asam	a. Paket sayur asam
	b. Ikan goreng	b. Ikan kembung
	c. Pecak tempe	c. Tempe
	d. Buah salak	d. Paket sambal
		e. Buah salak
5	a. Tumis sawi sendok	a. Sawi sendok
	b. Ayam balado	b. Ayam potong
	c. Buah pisang	c. Paket bumbu balado
		d. Buah pisang

Hari ke	Menu	Jenis Bahan Makanan
6	a. Sayur labu siam	a. Sayur labu siam
	b. Bandeng presto	b. Bandeng presto
	c. Buah potong	c. Buah semangka
7	a. Sayur sop	a. Paket sayur sop
	b. Ayam semur	b. Ayao potong
	c. Buah potong	c. Paket bumbu semur
		d. Buah pepaya

Berikut ini adalah hasil pemantauan pada masing-masing keluarga:

a. Keluarga I

Pada keluarga Tn. T terdapat dua orang anggota yang melakukan pemeriksaan *Antigen Rapid Test SARS-Cov-2*, yaitu Tn. T dan istrinya Ny. K. Hasil pemeriksaan keduanya dinyatakan positif. Pada awal pemantauan gejala Covid-19 hanya muncul pada Ny. K yaitu demam, dan nyeri otot. Dalam keluarga Tn. T terdapat 3 orang anak yaitu An. L umur 12 tahun. An. R umur 6 tahun dan An. E umur 4 tahun. Pada ketiga anak tersebut tidak dilakukan pemeriksaan Swab Antigen karena keluarga tidak menghendaki.

Selama proses pendampingan dan pemantauan Tn. T hanya mengalami nyeri tenggorokan dari hari ke-4 sampai hari ke-10 isolasi mandiri. Tidak terdapat keluhan lain.

Berbeda dengan Tn.T kondisi Ny. K mengalami keluhan yang cukup banyak, yaitu pada hari ke-1 mengalami demam, nyeri sendi dan pilek. Gejala sesak nafas ringan juga dialami pada hari ke-5. Kondisi tersebut dikonsultasikan kepada dokter klinik tempat Ny. K melakukan tes Antigen dan telah mendapatkan obat sesuai keluhan. Keluhan Ny. K berkurang pada hari ke-8.

Kondisi ketiga anak Tn.T tidak mengalami keluhan yang berarti. Pada hari ke 3 An. L mengalami batuk ringan dan hilang pada hari ke-6, sedangkan padan An.E mengalami demam ringan (suhu 37,8°C) pada hari ke-6. Sedangkan pada An. R tidak mengalami keluhan.

Selama melaksanakan isolasi mandiri Tn. T berkomunikasi melalui pesan *Whatsapp* maupun dengan *video call* untuk melihat secara langsung kondisi kesehatannya. Pemberian informasi tentang penanganan sesak napas dengan posisi proning diberikan dan dilaksanakan oleh Ny. K untuk mengurangi sesak napas. Saturasi Ny.K sempat berada pada angka 95, namun naik dengan posisi proning tersebut.

b. Keluarga II

Tn. N merupakan kepala keluarga yang sehari-hari mencari nafkah dengan berjualan gorengan di Pasar Sumurpanggung. Selain Tn.N anggota keluarga terdiri dari istri dan dua orang anak yang berumur 17 tahun dan 8 tahun. Pada ketiga anggota keluarga selain Tn. N tidak ditemukan adanya keluhan yang mengarah pada gejala Covid-19.

Keluhan yang dialami oleh Tn. N adalah demam, batuk dan nyeri sendi. Keluhan tersebut muncul pada hari ke 2. Hasil konsultasi dengan Puskesmas diberikan obat-obatan kepada Tn. N sesuai gejala. Keluhan Tn N mulai berkurang pada hari ke-10 isolasi mandiri.

Fokus pendampingan pada keluarga Tn. N adalah pencegahan penularan pada anggota keluarga yang lain. Prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi untuk isolasi di rumah adalah dengan melakukan pengaturan lingkungan, menerapkan perilaku hidup sehat, penggunaan alat pelindung diri, perlakuan peralatan makan, pembersihan lingkungan, pencucian baju dan linen, dan tata laksana limbah (Universitas Gadjah Mada, 2020).

Informasi tentang pembatasan fisik dan pembatasan sosial juga diberikan dalam bentuk informasi pesan *Whatsapp* untuk mengatur interaksi antara Tn. N dengan anggota keluarga yang lain. Sampai dengan selesainya isolasi mandiri tidak ditemukan keluhan yang mengarah ke Covid-19 pada anggota keluarga lain.

c. Keluarga III

Ny. D adalah seorang ibu rumah tangga yang bekerja sebagai asisten rumah tangga. Tinggal bersama dengan suami dan kedua orang anaknya yang berumur 19 tahun dan 14 tahun.

Keluhan yang dialami oleh Ny. D adalah pilek, batuk, sesak napas, lemas dan anosmia. Keluhan muncul pada hari ke-1 dan mulai berkurang pada hari ke-8. Selama melakukan pemantauan pelaksana kegiatan berkomunikasi dengan Puskesmas untuk memperoleh obat-obatan.

Hasil pemantauan demam terjadi pada hari ke-4 yaitu 38.5 °C. Sesak napas muncul pada hari ke-4 sampai hari ke-7.

Komunikasi secara intensif dilakukan terhadap Ny.D. Saat mengalami sesak napas, tim melakukan bimbingan posisi Proning, dan hasilnya sesak napas berkurang.

Sama seperti pada keluarga II, pada keluarga Ny. D juga diberikan informasi tentang pencegahan dan pengendalian penularan terhadap keluarga lain. Sampai dengan selesai isolasi mandiri, tidak ditemukan keluhan pada anggota keluarga Ny.D.

Menurut Surat Edaran Menteri Kesehatan Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 yang dilakukan saat isolasi diri adalah:

- a. Tinggal dirumah, dan jangan pergi bekerja dan ke ruang publik;
- b. Gunakan kamar terpisah di rumah dari anggota keluarga lainnya. Jika memungkinkan, upayakan menjaga jarak setidaknya 1 meter dari anggota keluarga lain;
- c. Gunakan selalu masker selama masa isolasi diri;
- d. Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala kliniks seperti batuk atau kesulitan bernapas.
- e. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan perlengkapan mandi;
- f. Terapkan Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) dengan mengkonsumsi makanan bergizi, melakukan kebersihna tangan rutin, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta menerapkan etika batuk;
- g. Berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi;
- h. Jaga kebersihan rumah dengan cairan desinfektan;
- i. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit memburuk (seperti sesak napas) untuk dirawat lebih lanjut.

Penggunaan media sosial saat kegiatan pemantauan ini sangat efektif. Menurut Goodyear tahun 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang melakukan isolasi mandiri melaporkan peningkatan waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial dibandingkan dengan kelompok yang melakukan aktivitas diluar rumah untuk bekerja atau belajar. Sebagian besar responden (30%) menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial antara 1 sampai 2 jam dan sebesar 27% responden mengakses media sosial 2-4 jam sehari. Adapun media sosial yang banyak digunakan antara lain Whatsapp (75%), Facebook (70%), dan Youtube (54%).

Dalam penelian tersebut juga didapatkan bahwa sebagian besar responden setuju bahwa media sosial adalah sumber inormasi yang baik dalam mendapatkan informasi tentang aktivitas sosial. Adapun konten yang dilihat dalam media sosial antara lain aktivitas fisik (65%), diet (53%), dan kualitas hidup (30%).

Selama melaksanakan isolasi mandiri dirumah, keluarga merupakan kelompok paling dekat dengan pasien Covid-19 yang memberikan dukungan penuh. Menurut Paykani 2020, dukungan sosial merupakan salah satu faktor seseorang dalam mempertahankan perilaku tertentu. Dukungan sosial mempunyai efek yang positif pada promosi perilaku hidup sehat. Namun yang menarik sumber dukungan juga dapat menjadi faktor pendorong atau penghambat seseorang dalam berperilaku. Responden yang lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga lebih memungkinkan untuk mematuhi himbauan untuk isolasi dirumah. Sebaliknya individu yang tergantung pada dukungan teman, cenderung untuk tidak patuh.

Pembatasan sosial yang dilakukan pada penderita Covid-19 memungkinkan perasaan kesepian selama melaksanakan isolasi mandiri. Pembatasan sosial tersebut adalah resiko kesehatan masyarakat yang serius namun diremehkan. Perasaan kesepian tersebut jika tidak diatasi secara serius dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan mental seseorang (Dinapoli, 2014).

Jarak sosial yang harus diberlakukan pada penderita Covid-19 dengan orang-orang sekitar membuat interaksi menjadi semakin jauh, rasa sepi dan terisolasi. Hal ini dapat diatasi dengan meningkatkan intensitas interaksi sosial melalui media sosial yang tidak beresiko terkena percikan ludah. Dukungan yang dapat diberikan dalam keluarga kepada penderita Covid-19 antara lain:

- a. Mempertahankan komunikasi rutin keluarga melalui media sosial;
- b. Fasilitas kesehatan menyediakan media komunikasi antara pasien dan keluarga;
- c. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) untuk keluarga, termasuk diberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pasien;
- d. Memfasilitasi keluarga mengidentiikasi dan menghubungkan sumber-sumber disekitar untuk memenuhi kebutuhan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pemenuhan kebutuhan gizi selama isolasi mandiri menjadi hal tidak kalah penting. Gizi yang baik sangat diperlukan selama dan setelah terjadinya infeksi Covid-19. Faktor gizi juga mendukung adanya pencegahan penularan Covid-19 di lingkungan keluarga. Dengan asupan gizi seimbang dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit dan infeksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian ini diambil kesimpulan bahwa penggunaan teknologi berbasis media sosial dapat menjadi alternatif pilihan penatalaksanaan pasien Covid-19 yang menjalankan isolasi mandiri dirumah, dengan meminimalisir kontak langsung. Pemberian informasi secara intensif kepada keluarga penderita Covid-19 dapat menurunkan resiko penularan infeksi dilingkungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang memberikan dampak positif bagi pemulihan pasien Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinapoli, E.A, Wu, B, Scogin, F. 2014. *Social Isolation and Cognitive Function in Appalachian Older Adults*. *Sage Journals* Volume;36 Issues:2 Page(s):161-179 March 1, 2014 <https://doi.org/10.1177%2F0164027512470704>
- Goodyear.V.A. Boardley,I, Chiau, S.Y, Fenton,S.A, Makopoulou, K, Stathi, S, Wallis,G.A, Zanten V, Thompson, J.L, (2021).*Social media use informing behavior related to physical activity, diet and quality of life during Covid-19:a mixed method*. *BMC Public Health*. 21:1333. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11398-0>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020 Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid19). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19 Lindungi Keluarga”. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan pengendalian Penyakit Republik Indonesia.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (infeksi2019-nCov) sebagai Jenis Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah Dan Upaya Penanggulangannya.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Surat Edaran Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 Tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri Dalam Penanganan *Coronavirus Disease* (Covid-19)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Protokol Layanan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) Anda dan Remaja Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi Covid-19:. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
- Paykani, T, Zimet, G.D, Esmaeili, R, Khajedaluae, A.R, Khajedaluae, (2020) M. Perceived SosialSuport and Compliance With Stay At Home Order During the Covid-19 Outbreak: Evidence From Iran. *BMC Public Health*. 20: 1650 <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09759-2>
- Universitas Gadjah Mada. 2020. Panduan Isolasi Mandiri. Yogyakarta: Rumah Sakit Akademik Universitas Gadjah Mada.