



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



PANDUAN BAGI MASYARAKAT

PENCEGAHAN DAN
ISOLASI MANDIRI
**BAGI IBU HAMIL, BERSALIN,
NIFAS, DAN BAYI BARU LAHIR
DENGAN COVID-19**



MENCEGAH IBU HAMIL, BERSALIN, DAN NIFAS DARI COVID-19

- Ibu hamil, bersalin, nifas juga berisiko terinfeksi COVID-19. Jika mereka terinfeksi, kondisinya akan lebih parah dibandingkan kelompok lainnya.
- Risiko menjadi lebih serius jika ada penyakit penyerta (kegemukan, darah tinggi, kencing manis) atau kondisi penyulit lainnya.



PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 BAGI IBU HAMIL DAN NIFAS

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Patuhi Protokol Kesehatan 6M

- Memakai masker
- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Menjaga jarak
- Menjauhi kerumunan
- Membatasi mobilitas
- Menghindari makan bersama

SE Satgas COVID-19 No. 16 Tahun 2021

Penderita COVID-19 tidak diperbolehkan isolasi mandiri di rumah jika ada ibu hamil, balita, lansia, anggota keluarga dengan imun rendah, komorbid tidak terkontrol di dalam rumah.

Cara memakai masker yang benar:



Masker medis sekali pakai



Masker kain

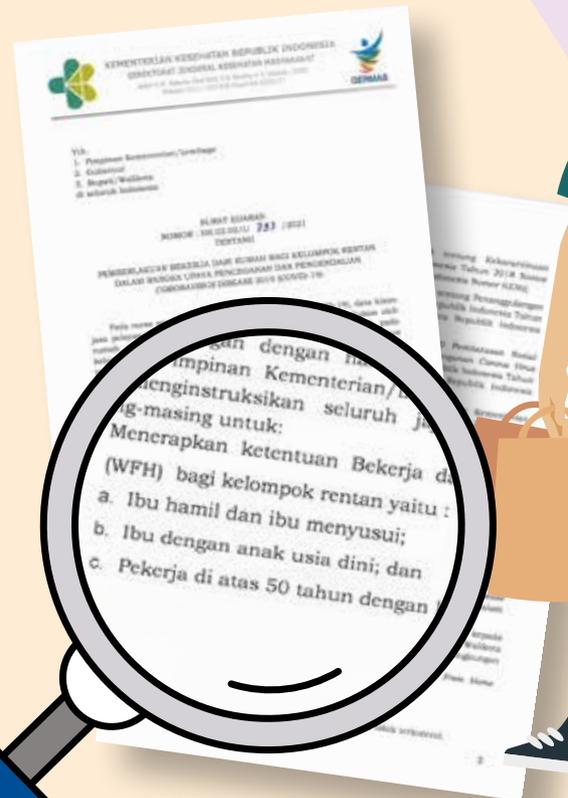
Gunakan masker medis di bagian dalam dan masker kain di bagian luar secara bersamaan

Hindari pergi berbelanja atau datang ke pusat perbelanjaan.

Belanja keperluan keluarga dapat dilakukan oleh suami/anggota keluarga lain.

Bekerja dari rumah (WFH)

sesuai Surat Edaran Kemenkes No. HK 02.02/1/793/2021



IBU HAMIL DIBERIKAN VAKSINASI COVID-19



- Vaksinasi diberikan pada trimester II dan III mulai usia kehamilan 13 minggu.
- Jarak pemberian vaksin dosis pertama dan kedua disesuaikan jenis vaksin yang digunakan.
- Rekomendasi Kementerian Kesehatan dan Komite Penasehat Ahli Imunisasi Nasional (*ITAGI*) untuk pemberian vaksin dosis kedua adalah:
 - Moderna: 28 hari
 - Pfizer: 21-28 hari
 - Sinovac: 28 hari
- Jika memiliki penyakit penyerta (misalnya: penyakit jantung, diabetes, asma, HIV, dan lainnya) tetapi dalam kondisi terkontrol dan tidak ada komplikasi akut, maka vaksin dapat diberikan.

KONDISI IBU HAMIL DAN NIFAS YANG HARUS ISOLASI MANDIRI

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

KASUS KONFIRMASI:

Hasil swab antigen atau PCR menunjukkan positif COVID-19 dan ibu hamil/nifas tidak bergejala atau gejala ringan.

KONTAK ERAT:

Bumil terpapar/kontak erat dengan orang terinfeksi COVID-19 atau sedang menunggu hasil swab COVID-19.

PELAKU PERJALANAN:

Bumil telah mengunjungi daerah/negara tertentu dengan risiko tinggi COVID-19.

SYARAT

- Tidak memiliki penyakit penyerta (komorbid) maupun komplikasi medis seperti: asma, penyakit jantung, diabetes, penyakit ginjal kronik, penyakit hati, disabilitas, obesitas, HIV, TBC, penyakit autoimun.
- Usia kehamilan di bawah 39 minggu, atau setelah mendapat rekomendasi petugas kesehatan.
- Belum ada tanda-tanda persalinan.
- Tidak ada tanda bahaya/keawatdaruratan kehamilan dan nifas (lihat tanda bahaya pada Buku KIA).
- Bagi ibu nifas, tidak ada komplikasi selama hamil dan melahirkan.
- Mendapatkan izin untuk isolasi mandiri setelah melalui pemeriksaan dari dokter/tenaga kesehatan.
- Ibu memiliki buku KIA sebagai bahan bacaan tentang kehamilan yang sehat.



SARANA & PRASARANA ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

LINGKUNGAN RUMAH/KAMAR:

- Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga yang lain.
- Ventilasi udara dan cahaya di rumah harus baik.
- Jendela kamar dibuka secara berkala.
- Disediakan tempat sampah bertutup.
- Pastikan rutin membersihkan area rumah yang sering disentuh seperti gagang pintu, keran air, wastafel, toilet, saklar lampu, meja, kursi.
- Kamar mandi terpisah, jika tidak tersedia maka peralatan mandi harus terpisah dan ruang kamar mandi disemprot desinfektan setelah digunakan.
- Tidak serumah/satu lokasi dengan kelompok risiko tinggi: bayi, lansia, keluarga dengan imun rendah/komorbid tidak terkontrol.



YANG PERLU DIPERSIAPKAN:

- Termometer
- Pengukur saturasi oksigen
- Catatan perkembangan harian
- Vitamin dan obat sesuai rekomendasi dari tenaga kesehatan



KEBERSIHAN RUANGAN

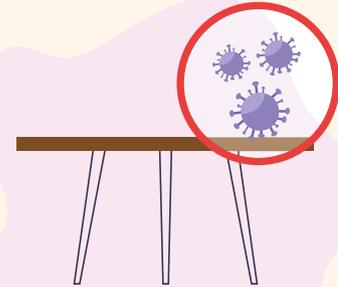
PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19



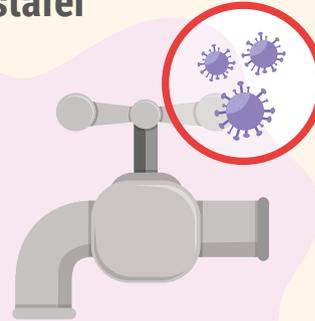
Gagang Pintu



Wastafel



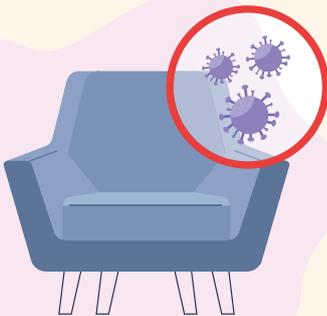
Meja



Keran



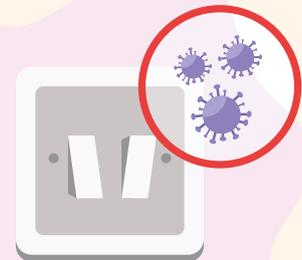
Remote TV & AC



Kursi/Sofa



Toilet



Saklar Lampu

Membersihkan dengan air dan sabun atau deterjen atau cairan pembersih khusus.

MENJAGA KESEHATAN IBU HAMIL DAN NIFAS SELAMA ISOMAN



Tidak perlu cemas dan bersedih.



Berpikir hal yang menyenangkan, beribadah dan berdoa untuk menenangkan hati.



PANJANG BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN,
BAGI IBU LAHIR DENGAN

NUTRISI IBU HAMIL

- Makanan dengan gizi seimbang sesuai kebutuhan.
- Enam vitamin (D, A, C, Folat, B6, B12) dan empat mineral (zinc, besi, tembaga, dan selenium) sangat penting untuk fungsi normal sistem kekebalan tubuh.



VITAMIN & OBAT

TANPA GEJALA & GEJALA RINGAN

- Vitamin C 500 mg 3-4 kali sehari atau tablet hisap vitamin C 500 mg/12 jam untuk 14 hari.
- Vitamin D 1000-5000 IU/hari.
- Dapat diberikan multivitamin tambahan yang mengandung vitamin B, E, dan zinc.

OBAT

- Antivirus: sesuai anjuran dokter, tidak diberikan secara rutin, pemberian antivirus perlu dipertimbangkan manfaat dan risiko bagi ibu dan janin.
- Parasetamol bila demam.



DUKUNGAN KELUARGA

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

- **Selalu berkomunikasi aktif dan berbagi berita gembira.**
- **Selalu memberikan perhatian pada kehamilan dan bayi yang dikandung.**
- **Membantu pekerjaan rumah dan menyediakan kebutuhan sehari-hari.**
- **Memastikan ibu hamil cukup makan dengan gizi seimbang, minum obat dan vitamin sesuai anjuran tenaga kesehatan.**
- **Memastikan kontrol suhu dan saturasi oksigen dengan benar, segera bawa ke Fasilitas Kesehatan jika kondisi menurun.**



CATATAN HARIAN SELAMA ISOLASI MANDIRI

10 / 25

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Nama : _____
Usia : _____
Alamat : _____
No. Telepon : _____

	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10	Hari 11	Hari 12	Hari 13	Hari 14
Tanggal														
Gejala														
Suhu (°C)														
Saturasi Oksigen														
Frekuensi Nadi														
Laju Napas														
Keluhan Lain														
Gerakan Janin dalam 12 Jam														
Kontraksi Rahim														
Pengeluaran Cairan/Darah dari Kemaluan														
Tanda Bahaya Ibu Hamil														
Tanda Bahaya Ibu Nifas														

Bacalah Petunjuk Pengisian Catatan Harian pada lembar Lampiran 1

CATATAN HARIAN PEMANTAUAN KONDISI KEJIWAAN IBU HAMIL SELAMA ISOLASI SENDIRI

11 / 25

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Nama : _____ Alamat : _____

Usia : _____ No. Telepon : _____ Tanggal : _____

	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10	Hari 11	Hari 12	Hari 13	Hari 14
1. Apakah Anda sering menderita sakit kepala?														
2. Apakah Anda kehilangan nafsu makan?														
3. Apakah tidur Anda tidak lelap?														
4. Apakah Anda mudah menjadi takut?														
5. Apakah Anda merasa cemas, tegang dan khawatir?														
6. Apakah tangan Anda gemetar?														
7. Apakah Anda mengalami gangguan pencernaan?														
8. Apakah Anda merasa sulit berfikir jernih?														
9. Apakah Anda merasa tidak bahagia?														
10. Apakah Anda lebih sering menangis?														
11. Apakah Anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?														
12. Apakah Anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan?														
13. Apakah aktivitas/tugas sehari-hari Anda terbengkalai?														
14. Apakah Anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?														
15. Apakah Anda kehilangan minat terhadap banyak hal?														
16. Apakah Anda merasa tidak berharga?														
17. Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup anda?														
18. Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu?														
19. Apakah Anda merasa tidak enak di perut?														
20. Apakah Anda mudah lelah?														

Bila terdapat 6 atau lebih jawaban YA pada pertanyaan di atas, harap menghubungi petugas Puskesmas terdekat

KAPAN HARUS KE RUMAH SAKIT?

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

- **Gejala ringan berubah menjadi gejala sedang.**
- **Gerak janin berkurang atau lemah.**

Cara menghitung gerakan janin secara mandiri (pada usia kehamilan 28 minggu ke atas) :

- Catat dan hitung tendangan/gerakan janin selama 2 jam.
- Minimal janin bergerak 10 kali dalam 2 jam.
- Jika dalam 2 jam pertama gerakan janin belum mencapai 10 gerakan, dapat diulang 2 jam berikutnya sampai maksimal diulang 6x (12 jam).
- Bila belum mencapai 10 gerakan dalam 2 jam setelah diulang 6X, segera ke Fasilitas Kesehatan

- **Adanya tanda bahaya kehamilan.**
- **Adanya tanda-tanda persalinan.**
- **Adanya tanda bahaya nifas.**



- **Selalu baca Buku KIA untuk mengenali tanda bahaya pada ibu hamil dan ibu nifas.**
- **Selalu berkonsultasi dengan petugas kesehatan.**



PEMENUHAN PELAYANAN KESEHATAN BAGI IBU HAMIL DAN NIFAS

- Pastikan ibu menyimpan nomor telepon/kontak dari Puskesmas terdekat atau tenaga kesehatan yang dapat dihubungi jika ibu membutuhkan konsultasi.
- Konsultasikan:
 - Keluhan terkait kehamilan.
 - Keluhan terkait perkembangan gejala COVID-19.
 - Konsumsi obat-obatan lain.
- Tetap mendapatkan pelayanan bagi ibu hamil, bersalin, nifas, dan bayi baru lahir dengan beberapa penyesuaian



PELAYANAN BAGI IBU HAMIL

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Pemeriksaan kehamilan melalui janji temu/ teleregistrasi (secara *online*/telpon) dan akan diberikan pertanyaan untuk mencari faktor risiko/gejala COVID-19.

Ibu yang sedang isolasi mandiri tetap dapat melakukan pemeriksaan kehamilan secara *online*/telepon, atau sesuai arahan doktor.

Pemeriksaan kehamilan pada kehamilan normal minimal 6x:
1x di trimester I,
2x di trimester II,
3x di trimester III.

Pemeriksaan kehamilan oleh doktor minimal 2x untuk mencari faktor risiko termasuk pemeriksaan USG pada trimester I dan trimester III.

Pelajari Buku KIA dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari, segera ke Fasilitas Kesehatan jika ada risiko/TANDA BAHAYA.

Tetap minum tablet tambah darah. Pada ibu hamil suspek/probable/terkonfirmasi COVID-19: Tablet tambah darah sesuai pertimbangan doktor yang merawat.

Pastikan gerak janin diawali pada usia kehamilan 20 minggu. Pada usia 28 minggu, minimal 10 gerakan dalam 2 jam.

Ibu hamil senantiasa menjaga kesehatan: konsumsi makanan bergizi seimbang, jaga kebersihan diri, tetap aktivitas fisik.

Hindari perjalanan bagi ibu hamil sesuai anjuran pemerintah.

PELAYANAN BAGI IBU BERSALIN

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Semua persalinan dilakukan di Fasilitas Kesehatan.

Ibu hamil tetap di rumah saja minimal 14 hari sebelum taksiran persalinan. Untuk daerah dengan risiko tinggi transmisi dilakukan skrining COVID-19 pada H-7 sebelum taksiran persalinan.

Rujukan persalinan terencana untuk ibu hamil dengan:

1. Memiliki risiko persalinan.
2. Status suspek dan terkonfirmasi COVID-19.

Pemilihan tempat persalinan ditentukan kondisi saat pemeriksaan risiko persalinan, kondisi saat menjelang persalinan, dan status ibu terkait COVID-19.

Hasil pemeriksaan COVID-19 dicatat di Buku KIA dan dikomunikasikan ke Fasilitas Kesehatan tempat rencana persalinan.

KB pasca salin tetap dilaksanakan sesuai prosedur, diutamakan menggunakan implan dan IUD.

PELAYANAN BAGI IBU NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR

Ibu nifas dengan status suspek/
probable/terkonfirmasi COVID-19
melakukan isolasi mandiri selama
14 hari setelah pulang ke rumah.
Kunjungan nifas setelah isolasi
mandiri selesai.

Ibu nifas dan keluarga harus memahami
tanda bahaya di masa nifas dan bayi
baru lahir (*lihat Buku KIA*)
Jika ada tanda bahaya, periksakan ke
tenaga kesehatan.

Kunjungan 1 dilakukan di Fasilitas
Kesehatan
Kunjungan 2, 3, 4 dilakukan sesuai
zona dengan metode datang ke
Fasilitas Kesehatan atau kunjungan
rumah atau media *online*.

Pelayanan KB tetap sesuai jadwal
dengan janji temu dan menerapkan
protokol kesehatan, diutamakan
implan dan IUD.

MENGAKHIRI ISOLASI MANDIRI

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

BERAPA LAMA ISOLASI MANDIRI?

Tetap ikuti petunjuk tenaga kesehatan setempat untuk menyatakan selesai isolasi mandiri.

ORANG TANPA GEJALA

10 hari sejak pengambilan hasil swab PCR/antigen yang hasilnya positif.

ORANG DENGAN GEJALA RINGAN

10 hari sejak muncul gejala ditambah 3 hari bebas gejala.

Jika gejala masih dirasakan maka isolasi diperpanjang.

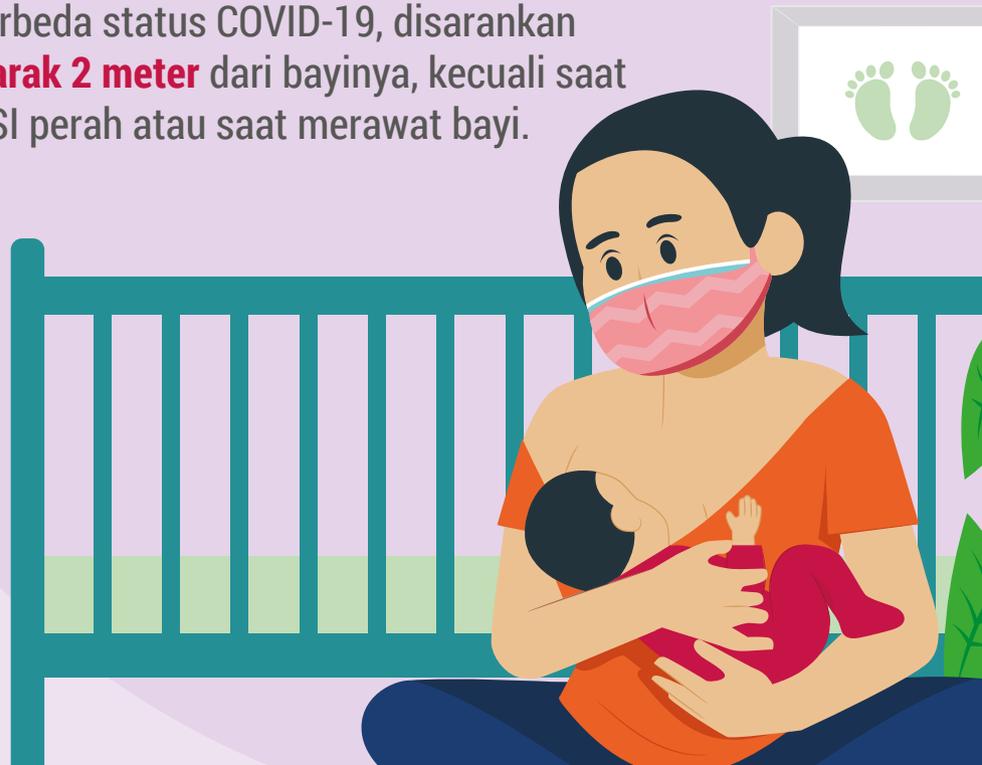
PASCA ISOLASI MANDIRI

- Ibu hamil dan ibu nifas dianjurkan agar **tetap kontrol rutin** untuk pemeriksaan kehamilan dan pasca persalinan/nifas sesuai program dengan persetujuan dokter.
- Setelah melewati masa isolasi, ibu dapat **kontrol ke Puskesmas atau klinik terdekat, atau melalui telekonsultasi**.
- Buat perjanjian terlebih dahulu melalui telepon atau **menggunakan layanan teleregistrasi**.
- **Mematuhi Protokol Kesehatan 6M** dan ingat untuk menggunakan masker ganda jika harus keluar rumah atau ada anggota keluarga yang mempunyai aktivitas berisiko tertular COVID 19.
- **Setelah selesai isolasi mandiri tidak perlu dilakukan pemeriksaan ulang swab antigen/PCR.**



PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 PADA BAYI BARU LAHIR

- **Senantiasa mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir** sebelum dan sesudah memegang bayi dan sebelum menyusui.
- **Gunakan masker medis di dalam dan masker kain di luar** saat menyentuh bayi, menggendong bayi, atau saat memberi ASI.
- **Jauhkan bayi dari orang sakit.**
- **Hindari kebiasaan mencium dan menyentuh wajah bayi.**
- **Berikan ASI saja** sampai anak berusia 6 bulan, dengan tetap mengikuti protokol kesehatan.
- Jika ibu/pengasuh dan bayi berbeda status COVID-19, disarankan ibu/pengasuh tetap **menjaga jarak 2 meter** dari bayinya, kecuali saat menyusui atau memberikan ASI perah atau saat merawat bayi.
- **Pengasuhan bayi sehat dilakukan oleh orang yang sehat dan tidak menderita COVID-19.** Jika bayi dan anggota keluarga ada yang menderita COVID-19 bersamaan, dapat dilakukan isolasi bersama.



SYARAT ISOLASI MANDIRI BAYI BARU LAHIR

- Hasil swab PCR/antigen positif
- Bayi tampak sehat:
 - Mampu menghisap saat menyusui, dapat minum, dan menangis kuat
 - Bayi bergerak aktif



LINGKUNGAN SEHAT

- Masuk cahaya matahari.
- Ventilasi udara baik.
- Terhindar dari paparan polusi udara (debu, asap).
- Luas ruangan mampu menampung bayi berjarak 2 meter dengan tempat tidur ibu/pengasuh.
- Tempat tidur bayi yang rutin dibersihkan setiap hari.
- Tersedia tempat pembuangan sampah bekas bayi yang terpisah.

Mudah akses/menghubungi ke Fasilitas Kesehatan terdekat atau tempat bersalin.

SYARAT PENGASUH BAYI BARU LAHIR YANG ISOLASI MANDIRI

20 / 25

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

- Sehat, tidak memiliki penyakit penyerta, usia <60 tahun.
- Menjaga kebersihan dan mematuhi protokol kesehatan.
- Pengasuh tidak berganti orang.
- Mampu mengenali tanda bahaya pada bayi baru lahir.



HAL YANG DIPERLUKAN:

- Termometer.
- Catatan pemantauan harian.
- Buku KIA.
- Apabila dimungkinkan tersedia alat pengukur saturasi oksigen untuk bayi baru lahir.



ASI

Kondisi Ibu

Ibu tidak dapat mendampingi

Pemberian ASI

Bayi baru lahir diberikan ASI Perah setelah Ibu berkonsultasi terkait obat yang dikonsumsi atau ASI donor yang dipasteurisasi.

Ibu memerah ASI dengan menerapkan protokol kesehatan dan ASI diberikan oleh keluarga yang sehat.

Ibu dapat mendampingi
(negatif atau positif tanpa
gejala/gejala ringan)

Ibu dapat menyusui langsung dengan menggunakan masker medis di bagian dalam dan dilapisi masker kain, mencuci tangan, dan membersihkan area kulit yang bersentuhan dengan bayi.

SUPLEMEN MIKRONUTRIEN

Zinc Dosis 1 mg/kgBB/hari, diberikan selama 14 hari

Vitamin C Maksimal 400 mg per hari

Vitamin D3 Maksimal 400 IU per hari



PEMANTAUAN BAYI BARU LAHIR

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Terjalin komunikasi dengan Fasilitas Kesehatan tempat dilahirkan dan Puskesmas terdekat

Catatan harian perkembangan klinis:

- **Tanda bayi sakit:**
 - Rewel
 - Bayi malas menetek atau minum
 - Tangisan dan gerakan melemah
 - Demam (suhu lebih 37,5^oc) atau hipotermi (suhu kurang dari 36,5^oc)
- **Gangguan Pernapasan:**
 - Napas cepat, ≥ 60 kali per menit
 - Bayi merintih dan tampak napas cuping hidung
 - Retraksi atau tarikan otot dada (atas, sela iga, ulu hati)
 - Bayi tampak biru, saturasi oksigen $\leq 94\%$
- **Gangguan Pencernaan:**
 - Muntah
 - Diare

Gunakan Buku KIA sebagai media informasi kesehatan bayi baru lahir dan **untuk mengenali tanda bahaya** pada bayi baru lahir.



Tetap menjalin komunikasi dengan tenaga kesehatan terdekat.

CATATAN HARIAN PERKEMBANGAN KLINIS

23 / 25

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Nama : _____ Alamat : _____
Jenis Kelamin : _____
Usia : _____ No. Telepon : _____

	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10
Tanggal										
TANDA BAYI SAKIT: Jika ada, segera komunikasikan dengan tenaga kesehatan.										
Rewel										
Gangguan minum/malas menghisap										
Tangisan dan atau gerakan melemah										
Demam (>37,5°C) atau hipotermi (<36,5°C)										
TANDA BAHAYA YANG SEGERA HARUS DIBAWA KE FASILITAS KESEHATAN										
GANGGUAN NAPAS:										
• Napas cepat, ≥ 60 kali per menit										
• Bayi merintih dan tampak napas cuping hidung										
• Retraksi atau tarikan otot dada (atas, sela iga, ulu hati)										
• Bayi tampak biru, atau saturasi oksigen $\leq 94\%$.										
GANGGUAN PENCERNAAN:										
• Muntah										
• Diare										

(Isilah dengan “Ya” / ”Tidak” pada kolom yang sesuai)

Bacalah Petunjuk Pengisian Catatan Harian pada lembar Lampiran 2

MENGAKHIRI ISOLASI MANDIRI

PANDUAN BAGI MASYARAKAT
PENCEGAHAN DAN ISOLASI MANDIRI
BAGI IBU HAMIL, BERSALIN, NIFAS DAN
BAYI BARU LAHIR DENGAN COVID-19

Isolasi mandiri diakhiri setelah
10 hari sejak dinyatakan
positif COVID-19
**dan bayi tetap sehat
serta tanpa gejala**





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



USAID
DARI RAKYAT AMERIKA



LAMPIRAN 1

PETUNJUK PENGISIAN CATATAN HARIAN IBU HAMIL ISOLASI MANDIRI

Nama, Usia, Alamat, No Telepon, Tanggal:

Cukup jelas.

Gejala:

Hal-hal yang paling dirasakan seperti sakit kepala, nyeri sendi, sesak nafas, dan lainnya.

Suhu:

Diisi suhu tertinggi di hari tersebut.

Saturasi Oksigen:

Diisi saturasi terendah di hari tersebut.

Keluhan Lain:

Hal-hal lain yang dirasakan atau dikeluarkan.

Gerakan Janin dalam 12 Jam:

The Cardiff Count to Ten untuk memantau gerak janin.

Bila memenuhi kriteria diisi '+'.
Cara menghitung gerakan janin secara mandiri (pada usia kehamilan 28 minggu ke atas):

- Catat dan hitung tendangan/gerakan janin selama 2 jam.
- Minimal janin bergerak 10 kali dalam 2 jam.
- Jika dalam 2 jam pertama gerakan janin belum mencapai 10 gerakan, dapat diulang 2 jam berikutnya sampai maksimal diulang 6x (12 jam).
- Bila belum mencapai 10 gerakan dalam 2 jam setelah diulang 6x, segera ke Fasilitas Kesehatan.

Kontraksi Rahim:

Diisi '+' / '-'

Pengeluaran Cairan/Darah dari Kemaluan:

Diisi '+' / '-'

Tanda Bahaya Ibu Hamil

Diisi:

- Muntah terus dan tidak mau makan.
- Demam tinggi.
- Bengkak kaki, tangan, wajah, atau sakit kepala disertai kejang.
- Perdarahan pada hamil muda atau hamil tua.
- Air ketuban keluar sebelum waktunya.
- Janin dirasakan kurang bergerak dari sebelumnya.

Tanda Bahaya Ibu Nifas:

Diisi:

- Demam lebih dari 2 hari.
- Keluar cairan berbau dari jalan lahir.
- Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit.
- Bengkak kaki, tangan, wajah, atau sakit kepala dan kejang-kejang.
- Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi).
- Pendarahan lewat jalan lahir.

LAMPIRAN 2

PETUNJUK PENGISIAN CATATAN HARIAN PERKEMBANGAN KLINIS BAYI BARU LAHIR

Nama, Jenis Kelamin, Usia, Alamat, No Telepon:

- Sesuai identitas bayi baru lahir.
- Jika bayi belum memiliki nama bisa menggunakan nama ibu.
- **Jenis Kelamin** diisi Laki-laki atau Perempuan.
- **Usia** dihitung dalam hitungan hari, jika belum 24 jam dihitung dalam hitungan jam.
- **Alamat** dan **No. Telepon** sesuai orang tua.

Tanggal:

Diisi tanggal pada Hari 1 sampai dengan Hari 10 isolasi mandiri.

TANDA BAYI SAKIT:

Diisi dengan "Ya"/"Tidak" pada kolom yang sesuai dengan hari isolasi mandiri.

Jika ada jawaban "Ya", segera komunikasikan dengan tenaga kesehatan.

- **Rewel:** bayi rewel dan tidak dapat ditenangkan, tanpa diketahui apa penyebab rewelnya
- **Gangguan minum/malas menghisap:** bayi tidak mau menghisap payudara ibu/minum ASI .
- **Tangisan dan atau gerakan melemah:** tangisan bayi tidak sekeras biasanya dan atau gerakan tangan/ kaki bayi terlihat melemah dibandingkan biasanya.
- **Demam** (hasil pengukuran suhu dengan termometer di ketiak bayi atau di dahi bayi $>37,50C$) atau hipotermi (hasil pengukuran suhu dengan termometer di ketiak bayi atau di dahi bayi $<36,50C$)

TANDA BAHAYA YANG HARUS SEGERA DIBAWA KE FASILITAS KESEHATAN:

Diisi dengan "Ya"/"Tidak" pada kolom yang sesuai dengan hari isolasi mandiri.

Jika ada jawaban "Ya", segera bawa bayi ke Fasilitas Kesehatan.

- **Napas cepat ≥ 60 kali per menit:** Menghitung napas bayi dengan cara menaruh dengan lembut telapak tangan ibu/ pengasuh di atas dada bayi (hindari menekan dada bayi), dan dihitung laju nafas bayi dalam 1 menit. Untuk bayi baru lahir, disebut napas cepat apabila bayi bernapas ≥ 60 kali per menit (normalnya 40-60 kali per menit)
- **Bayi merintih dan tampak napas cuping hidung:** Bayi tidak menangis keras tetapi hanya merintih dan tampak kedua hidung bayi kembang kempis saat bernapas).
- **Retraksi atau tarikan otot dada (atas, sela iga, ulu hati):** Pada saat bayi bernapas tampak dinding dada tertarik ke dalam, sehingga seakan-akan tulang rusuk bayi terlihat menjadi menonjol.
- **Bayi tampak biru, atau saturasi oksigen $\leq 94\%$:** Kulit bayi terlihat berwarna kebiruan, atau pengukuran saturasi oksigen dengan menggunakan alat pulse oksimeter bayi baru lahir yang dipasang di kaki atau pergelangan tangan bayi hasilnya $\leq 94\%$ (nilai normal $\geq 95\%$).
- **Muntah:** Pada saat muntah bayi tampak seperti sedang berusaha untuk mengeluarkan ASI, bayi tampak mengedan saat muntah, bayi tampak tidak nyaman atau rewel. Berbeda dengan gumoh, sebagian ASI mengalir keluar dengan sendirinya, terjadi saat atau setelah bayi menyusui, bayi tetap tampak aktif, nyaman, dan tidak mengalami gangguan pernapasan.
- **Diare:** Buang air besar lebih sering dan lebih cair dari biasanya, dapat disertai perubahan warna BAB dari biasanya, atau disertai darah atau lendir.