



**POGI**

**Perkumpulan Obstetri Dan Ginekologi Indonesia  
CABANG MALANG**

# **PANDUAN ISOLASI MANDIRI IBU HAMIL / IBU NIFAS**



# I Pengantar

Assalamualaikum wr wb

Di masa pandemi covid-19 ini, beban ibu hamil bertambah berat, karena harus menjaga kesehatan diri sendiri, kesehatan bayi di rahim dan sekarang harus menjaga diri supaya tidak tertular covid-19 atau menjalani perawatan dan isolasi mandiri bila telah terkonfirmasi.

Dari laporan yang ada, jumlah ibu hamil yang dinyatakan positif covid-19 terus bertambah setiap hari dan ada beberapa orang yang mengalami gejala berat dan sampai ada yang meninggal dunia. Hal ini sangat menyedihkan dan semaksimal mungkin dicegah jangan sampai berulang.

Panduan singkat ini adalah tuntunan praktis untuk ibu hamil/ibu nifas yang menjalani isolasi mandiri. Semoga bermanfaat buat para ibu yang sedang menjalaninya dan menjadi pengetahuan bagi para ibu yang tetap sehat. Semoga panduan ini bermanfaat dan memberi barokah untuk kita semua. Aamiin

Wassalamualiakum wr wb



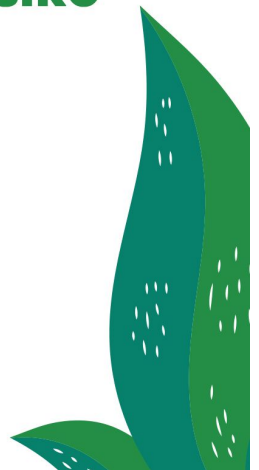
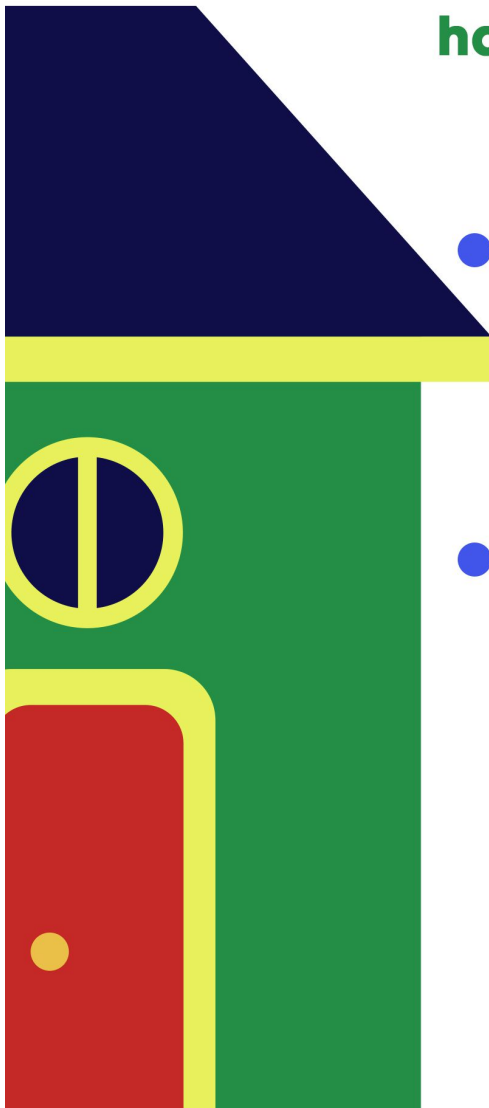
Malang, 15 Juli 2021  
Ketua POGI Cabang Malang  
DR.dr. Sutrisno, SpOG(K)- FER



# MENGAPA IBU HAMIL DAN NIFAS MEMERLUKAN ISOLASI MANDIRI



- Hasil swab antigen/ swab PCR menunjukkan positif covid-19
- Ibu hamil/ ibu nifas memiliki gejala terpapar covid-19, dan sedang menunggu untuk tes PCR atau hasil tes PCR
- Ibu hamil/ nifas telah terpapar/ kontak erat dengan orang yang terinfeksi covid-19
- Ibu hamil/nifas telah mengunjungi daerah tertentu dengan resiko tinggi covid-19



# I SYARAT ISOLASI MANDIRI

- Mendapatkan ijin dokter untuk melakukan isolasi mandiri (melalui pemeriksaan fisik/ telemedicine)
- Tidak memiliki gejala/ dengan gejala ringan
- Tidak memiliki penyakit penyerta/ komorbid (hipertensi, diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung, penyakit paru, penyakit autoimun, atau komorbid lainnya)
- Rumah/ lokasi memungkinkan untuk isolasi dan memiliki ventilasi yang baik
- Lingkungan yang mendukung untuk kebutuhan fisik, mental, dan medis pasien
- Isoman dilaksanakan selama 14 hari (setelah selesai melakukan pemeriksaan ulang swab antigen/ PCR)
- Ibu hamil/ ibu nifas mampu melakukan pemantauan terhadap dirinya (memantau gejala/ keluhan)
- Mendapatkan obat-obatan simpotamtik /antivirus bila dibutuhkan
- Usia kehamilan < 37 minggu
- Masih dapat makan dan minum





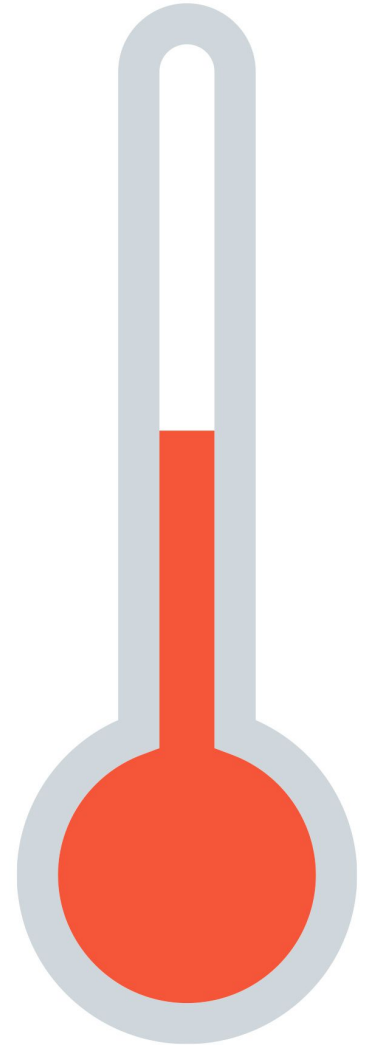
# KENALI GEJALA COVID-19

## Tanpa Gejala

Frekuensi napas 12-20 kali per menit  
Saturasi  $\geq 95\%$

## Gejala Ringan

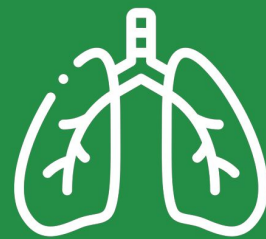
Sakit kepala  
Sakit tenggorokan  
Pilek  
Demam  
Batuk, umumnya batuk kering ringan  
Fatigue/ kelelahan ringan  
Anoreksia/ tidak nafsu makan  
Anosmia / kehilangan indera penciuman  
Ageusia/ Kehilangan indera pengecapan  
Myalgia dan nyeri tulang  
Mual, muntah, nyeri perut  
Diare  
Konjungtivitis (radang/ iritasi mata)  
Kemerahan pada kulit/ perubahan warna pada jari-jari kaki  
Frekuensi napas 12-20 kali per menit  
Saturasi  $\geq 95\%$



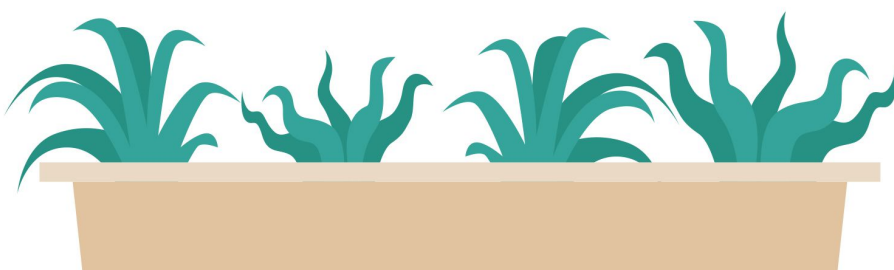
# | WASPADA

**TANDA KLINIS PNEUMONIA  
(DEMAM, BATUK, SESAK, NAPAS CEPAT)  
DITAMBAH SATU DARI:**

**Frekuensi napas lebih dari  
30 kali per menit**



**Distres pernapasan berat  
atau saturasi oksigen <93%  
pada udara ruangan**



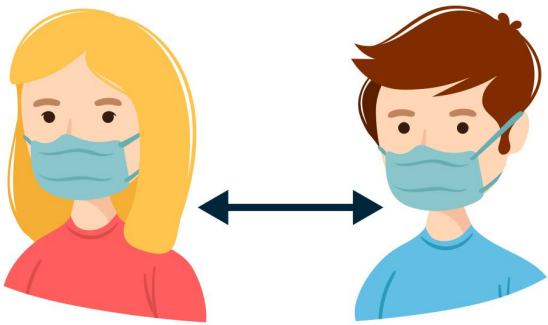
# 15M



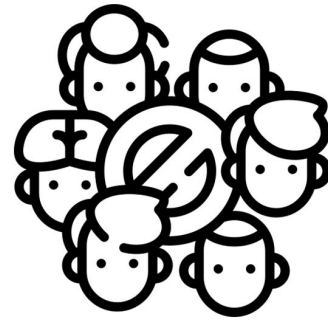
**Menggunakan Masker**



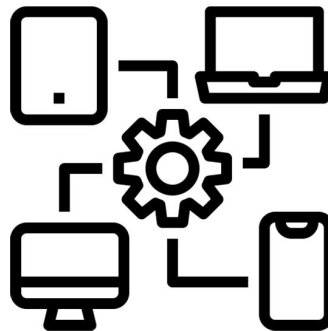
**Mencuci Tangan**



**Menjaga Jarak**



**Menjauhi Kerumunan**



**Membatasi Mobilitas**

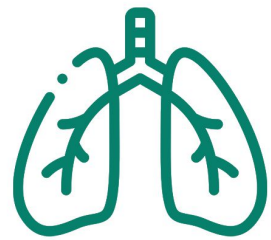
# Protokol Isoman



**Periksa suhu tubuh  
pagi dan sore**



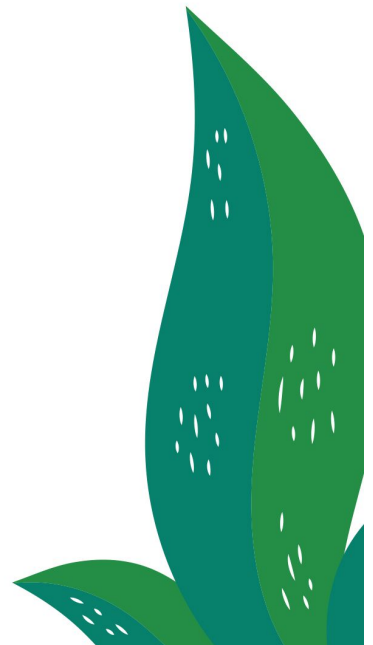
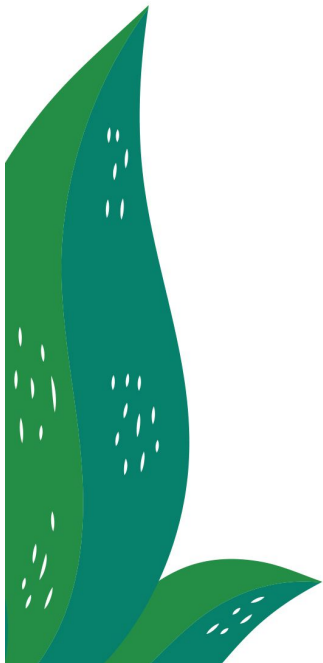
**periksa saturasi  
oksigen dan  
frekuensi nadi**



**Pantau Laju  
nafas**



**Berikan makanan  
bergizi**





# Syarat Lokasi Isoman

- Rumah/kamar memiliki ventilasi yang baik, cahaya dan udara
- Membuka jendela kamar secara berkala
- Ada kamar/ruang yang terpisah
- Lingkungan yang mendukung
- Tidak serumah/satu lokasi dengan kelompok resiko tinggi (bayi, lansia, keluarga dengan imun yang rendah, komorbid)
- Bila memungkinkan menggunakan APD saat membersihkan kamar (setidaknya masker, dan bila memungkinkan sarung tangan dan google)
- Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer sesering mungkin
- Bersihkan kamar setiap hari, bisa dengan air sabun atau bahan desinfektan lainnya



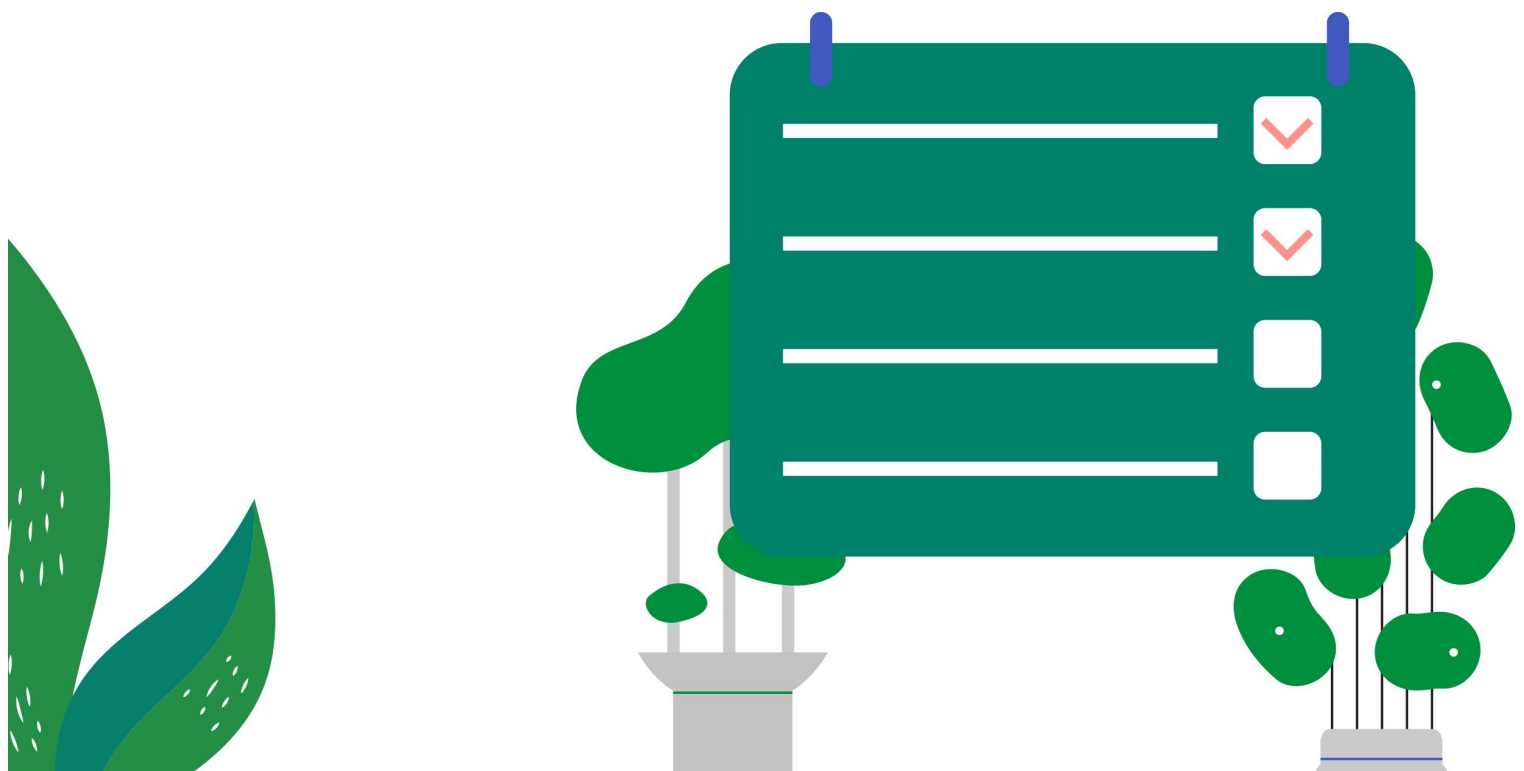
# Kegiatan Harian

- Buka jendela kamar untuk sinar matahari masuk dan sirkulasi udara
- Menerapkan etika batuk (diajarkan oleh tenaga medis)
- Berjemur dibawah sinar matahari setiap hari (15-20 menit) sebelum jam 9 pagi dan setelah jam 3 sore
- Makanan bergizi seimbang 3 kali sehari secara terpisah dengan keluarga
- Minum yang cukup (ibu hamil membutuhkan 10 gelas/2,5 liter sedangkan ibu menyusui ditambahkan 3 gelas/2,8 liter)
- Tidur yang cukup (6-8 jam)
- Suplementasi: zat besi, asam folat, vitamin D dan kalsium
- Olahraga ringan untuk usia kehamilan diatas 28 minggu
- Bila usia kehamilan diatas 18 sampai 20 minggu, sudah merasakan gerakan janin
- Hindari stress, lakukan hal-hal yang disenangi
- Tetap melakukan konsultasi ibu tentang kehamilan dengan dokter (telemedicine)
- Ukur dan catat suhu tubuh 2 kali sehari (pagi dan malam hari)
- Segera beri informasi ke petugas pemantauan/FKTP atau keluarga jika terjadi peningkatan suhu  $> 38^{\circ}\text{C}$



# I Kegiatan Harian

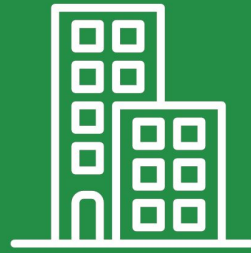
- Siapkan kamar yang terpisah dari anggota keluarga yang terpisah dengan anggota keluarga yang negatif covid-19
- Siapkan alat makan tersendiri untuk pasien covid-19
- Akan lebih baik jika kamar mandi yang pasien gunakan juga terpisah dari anggota keluarga lainnya
- Siapkan termometer dan oksimeter nadi (pulse oxymetry) untuk memantau suhu, saturasi oksigen, serta frekuensi nadi
- Jalankan protokol kesehatan secara ketat didalam rumah
- Pisahkan cucian kotor dengan pakaian kotor keluarga lainnya
- Bersihkan kamar setiap hari, gunakan APD (minimal masker)



# Hal Yang Tidak Boleh Dilakukan



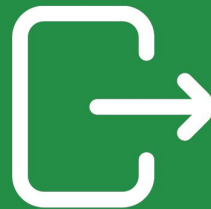
**Pergi bekerja, sekolah atau ke ruang publik**



**Menggunakan transportasi publik**



**Keluar rumah membeli makanan**



**Menerima tamu/keluarga**



***Keluar rumah hanya jika membutuhkan pemeriksaan medis***

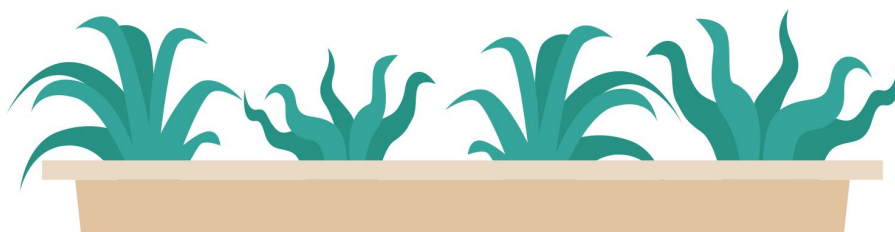
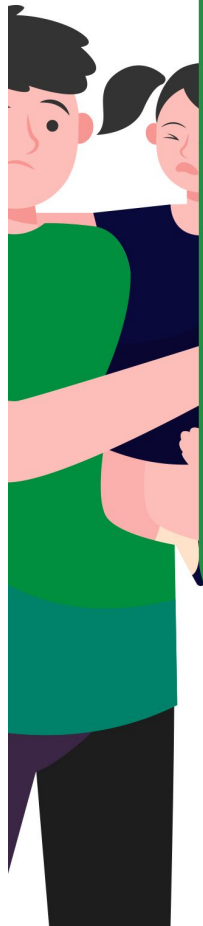




# Dukungan Keluarga



- Bagi anggota keluarga yang kontak erat dengan pasien sebaiknya memeriksakan diri ke FKTP/Rumah Sakit
- Anggota keluarga senantiasa pakai masker
- Jaga jarak minimal 1 meter dari pasien
- Senantiasa mencuci tangan
- Jangan sentuh daerah wajah kalau tidak yakin tangan bersih
- Ingat senantiasa membuka jendela rumah agar sirkulasi udara tertukar
- Bersihkan sesering mungkin daerah yang mungkin tersentuh pasien misalnya gagang pintu, dll
- Mempersiapkan kebutuhan sehari-hari
- Komunikasi aktif
- Menghibur
- Mengingatkan minum obat



# I TELEMEDICINE

**Obat- obatan yang diberikan pada ibu hamil dengan covid-19 (sesuai gejala/ sesuai anjuran dokter):**

**Vitamin D 5000 IU 1 kali sehari**

**Paracetamol**

**Vitamin C 500 mg 3-4 kali sehari**

**Oseltamivir 2x75 mg  
selama 5 hari**

**Dapat diberikan multivitamin tambahan (Vitamin B,E dan Zinc)**

**Azithromisin 1x500mg  
selama 5 hari**



# **MENINGKATKAN IBADAH**

**Berpikir positif  
menghindari stres**



**Berdoa untuk  
menenangkan hati**





# I KEGIATAN POSITIF



**Membaca**



**Yoga**



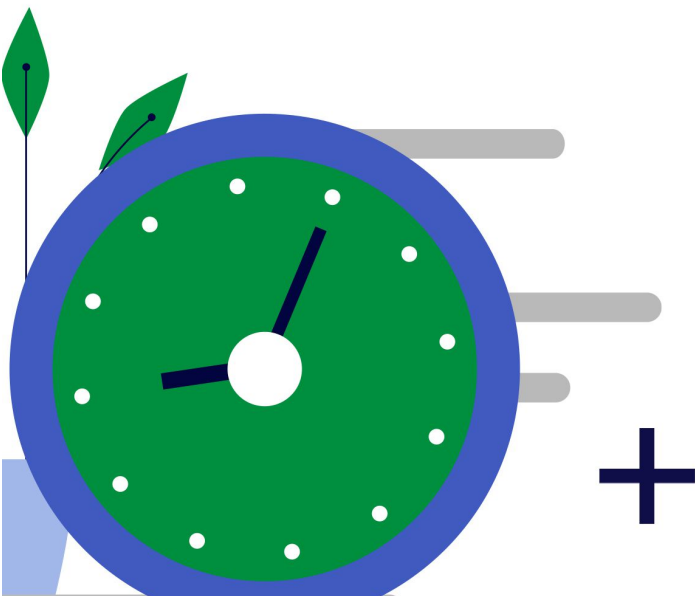
**Mendengar Musik**



**Menulis Hal Positif**



**Videocall dengan suami dan keluarga**





# NUTRISI IBU HAMIL / IBU NIFAS

## Menjaga Nutrisi Ibu Hamil/ Ibu Nifas

Kemenkes RI menganjurkan ibu menyusui untuk mengikuti pedoman gizi seimbang. Serta tidak ada satu bahan pangan yang terdiri dari satu unsur gizi saja.

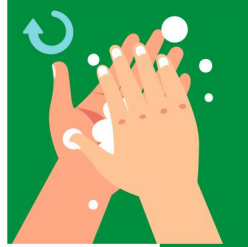


- Persiapan kehamilan dan trimester ke-1: Perhatikan asupan asam folat
- Trimester ke-2 dan ke-3: Perhatikan asupan kalsium dan zat besi



# I Cara Cuci Tangan

Basahi Tangan  
Dengan  
Air & Sabun,  
Gosok kedua  
telapak tangan



Gosok Area  
Punggung Tangan



Gosok Area  
Sela-Sela  
Jari Tangan



Gerakkan  
Mengunci  
Tangan



Gerakan  
Area Jari  
Memutar



Gosok Memutar  
Ujung-Ujung  
Jari Tangan



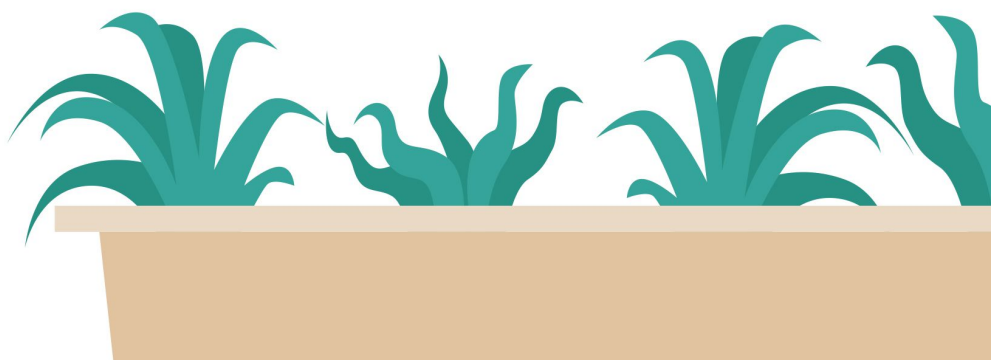
# ETIKA BATUK & BERSIN



**Tutup Mulut Dengan  
Hidung & Tisu**



**Tutup Mulut & Hidung  
Dengan Lengan  
Atas Bagian Dalam**



# I DESINFEKSI RUANGAN

**Pastikan rutin membersihkan area rumah yang disentuh seperti :**



**Gagang Pintu**



**Keran**



**Toilet**



**Wastafel**



**Saklar**



**Meja**



**Kursi**

**Pembersihan dilakukan dengan menggunakan campuran air dan sabun/deterjen atau cairan desinfektan khusus**





## A stylized illustration of a woman with dark hair and glasses, wearing a green sweater, sitting at a desk and reading a large open book. She holds a pen in her right hand. On the desk is a green desk lamp with a blue light and a blue mug with a white circle. The background is green and white.

KELUHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
	TGL_	TGL_	TGL_	TGL_	TGL_	TGL_	TGL_
DEMAM							
BATUK							
PILEK							
SESAK							
NYERI KEPALA							
DIARE							
MUNTAH							
RUAM							

# I CATATAN HARIAN



CATATAN HARIAN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

GEJALA

SENIN

SELASA

RABU

KAMIS

JUMAT

SABTU

MINGGU

GEJALA

TGL\_\_\_\_\_

TGL\_\_\_\_\_

TGL\_\_\_\_\_

TGL\_\_\_\_\_

TGL\_\_\_\_\_

TGL\_\_\_\_\_

TGL\_\_\_\_\_

SUHU

SATURASI O2

FREKUENSI NADI

LAJU NAPAS

GERAKAN JANIN

KONTRAKSI  
RAHIM

KELUAR CAIRAN  
/DARAH DARI  
JALAN LAHIR

KELUHAN LAIN



## DAFTAR RUMAH SAKIT RUJUKAN MATERNAL COVID DI WILAYAH POGI CABANG MALANG

### **RSUD DR. SAIFUL ANWAR, Kota Malang**

Jl. Jaksa Agung Suprpto No.2, Klojen, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65111 HOTLINE COVID  
RSSA 0821-3967-2121 . Telp +62-341-356333

### **RUMAH SAKIT LAVALETTE MALANG, Kota Malang**

Jl. W.R. Supratman No.10, Rampal Celaket, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65111. Telp  
082143312970/ 08814983970

### **RSUD KANJURUHAN KEPANJEN, Kabupaten Malang**

Jl. Panji No.100, Krajan, Panggungrejo, Kec. Kepanjen, Malang, Jawa Timur 65163. Telp 0341 395041

### **RSU WAVA HUSADA, Kabupaten Malang**

Jl. Panglima Sudirman No.99A, Lemah Duwur, Dilem, Kec. Kepanjen, Malang, Jawa Timur 65163.  
Telp (0341)393000

### **RSU PRIMA HUSADA SINGOSARI, Kabupaten Malang**

Jl. Raya Mondoroko, Mondoroko, Banjararum, Kec. Singosari, Malang, Jawa Timur 65153. Telp  
+62341458679

### **RSU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG, Kabupaten Malang**

Jl. Raya Tlogomas No.45, Dusun Rambaan, Landungsari, Kec. Dau, Kota Malang, Jawa Timur 65144.  
Telp. 082132521663

### **RSUD KARSA HUSADA, Kota Batu**

Jl. Ahmad Yani No.11-13, Ngaglik, Kec. Batu, Kota Batu, Jawa Timur 65311. Telp +62341896898

### **RSUD dr.ISKAK Tulungagung, Kabupaten Tulungagung**

Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo, Kedung Taman, Kedungwaru, Kec. Kedungwaru, Kabupaten Tulung-  
agung, Jawa Timur 66223. Telp. 0355322609

### **RSUD NGUDI WALUYO WLINGI, Kabupaten Blitar**

Jl. Dokter Sucipto No.5, Beru, Kec. Wlingi, Blitar, Jawa Timur 66184. Telp. 0342 691006

### **RSUD MARDI WALUYO BLITAR, Kota Blitar**

Jl. Kalimantan, Sananwetan, Kec. Sananwetan, Kota Blitar, Jawa Timur 66137. Telp. 0342 801118



## DAFTAR RUMAH SAKIT RUJUKAN MATERNAL COVID DI WILAYAH POGI CABANG MALANG

### **RSUD BLAMBANGAN BANYUWANGI, Kabupaten Banyuwangi**

Jl. Letkol Istiqlah No.49, Singonegaran, Kec. Banyuwangi, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur 68415. Telp. 0333421118

### **RSUD DR. SOEBANDI, Kabupaten Jember**

Jl. DR. Soebandi No.124, Cangkring, Patrang, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68111. Telp. 0331 487441

### **RSUD DR.HARYOTO, Kabupaten Lumajang**

Jl. Jendral Ahmad Yani No.5, Tompokersan, Kec. Lumajang, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur 67311. Telp. 0334 881666

### **RSUD DR. KOESNADI, Kabupaten Bondowoso**

Jl. Kapten Piere Tendean No. 3 Kotakulon, Badean, Kec. Bondowoso, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur 68323. Telp. 0332 421263

### **RSUD DR.ABDOER RAHIM, Kabupaten Situbondo**

Jl. Anggrek No.68, Patokan Utara, Patokan, Kec. Situbondo, Kabupaten Situbondo, Jawa Timur 68312. Telp. 0338 673293

### **RSUD DR.MOHAMAD SALEH, Kota Probolinggo**

Jl. D.I. Panjaitan No.65, Sukabumi, Kec. Mayangan, Kota Probolinggo, Jawa Timur 67219. Telp. 0335 433119

### **RSUD WALUYO JATI, Kabupaten Probolinggo**

Jl. Dr. Sutomo No.1, Rw. 1, Kandangjati Kulon, Kec. Kraksaan, Probolinggo, Jawa Timur 67282. Telp. 0335 841160

### **RSUD BANGIL, Kabupaten Pasuruan**

Jl. Raya Raci - Bangil, Balungbendo, Masangan, Kec. Bangil, Pasuruan, Jawa Timur 67153. Telp. 0343 744900

### **RSU PRIMA HUSADA SUKOREJO, Kabupaten Pasuruan**

Jl. Raya Surabaya - Malang No.KM, RW.54, Palang, Lemahbang, Kec. Sukorejo, Pasuruan, Jawa Timur 67161. Telp. 03436745000





# POGI

**Perkumpulan Obstetri  
Dan Ginekologi Indonesia  
CABANG MALANG**

