

# ADAPTASI TERHADAP KEBIASAAN BARU: PANDUAN KERJA SEHAT, AMAN, DAN PRODUKTIF DALAM MASA PANDEMI COVID-19

## BINA LINI LAPANGAN





# Tim Penyusun

## **Pengarah :**

dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG (K)  
Kepala BKKBN  
H. Nofrijal, SP., MA  
Deputi Bidang ADPIN BKKBN

---

## **Penanggung Jawab :**

Drs. Wahidin, M. Kes  
Direktur Bina Lini Lapangan

---

## **Penyusun :**

I Made Yudhistira D, M. Psi., Psikolog  
Dr. Dian Kristiani Irawaty, SIP, MAPS

---

## **Kontributor :**

Rilmawati Tarigan, SKM (Penyuluh KB Prov. Sumatera Utara)  
Agnes Manalu (Penyuluh KB Prov. Sumatera Utara)  
Aperu Zulhendra, A.Md.Sn (Penyuluh KB Prov. Kepulauan Riau)  
Sri Rejeki, Si.Kom (Penyuluh KB Prov. Riau)  
Sri Wahyuni, S.Sos., MM (Penyuluh KB Prov. Lampung)  
Dra. Imas Rochaeni (Penyuluh KB Prov. Jawa Barat)  
Septriyanti, A.Md.Keb (Penyuluh KB Prov. Jawa Barat)  
Musthofa Salya B F, S.Sos, M.A.P (Penyuluh KB Prov. Jawa Tengah)  
Martinus Ujianto, SIP (Penyuluh KB Prov. Jawa Tengah)  
Vizcardine Audinovic, S.Ikom (Penyuluh KB Prov. Jawa Timur)  
Husmawaty Husain (Penyuluh KB Prov. Sulawesi Selatan)  
Fatkhur Rohman, A.Md.Kep (Penyuluh KB Prov. Maluku Utara)  
Agnes Manalu - (Penyuluh KB Prov. Kota Siantar)  
Tim JHCCP Indonesia

---

## **Design Layout Buku :**

Restu Utami

---

# Daftar Isi

Kata pengantar

1

Covid-19: Gejala, Faktor Risiko,  
Cara Pencegahan

1

Tatanan Hidup Baru:  
Definisi dan Prasyarat

14

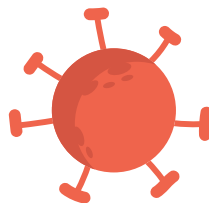
Panduan Implementasi Program di Lapangan  
Selama Periode Tatanan Hidup Baru Covid-19

19



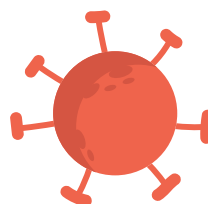
Referensi

30



# Daftar Singkatan

- 1 Covid :**  
*Corona Virus Disease*
- 2 ICU:**  
*Intensive Care Unit*
- 3 OTG :**  
Orang Tanpa Gejala adalah orang terkonfirmasi Covid-19 (dengan PCR) tetapi tidak memiliki gejala
- 4 ODP :**  
Orang Dalam Pemantauan adalah orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi Covid-19
- 5 Penyuluh KB :**  
Penyuluh Keluarga Berencana
- 6 PDP :**  
Orang yang mengalami demam, batuk/sesak, sakit tenggorokan, pilek, pneumonia dan terkonfirmasi Covid-19
- 7 PKB :**  
Petugas Keluarga Berencana
- 8 PLKB :**  
Petugas Lapangan Keluarga Berencana
- 9 PSBB:**  
Pembatasan Sosial Berskala Besar
- 10 SOP :**  
Standar Operasional Prosedur





# Kata Pengantar Kepala BKKBN

Pandemi Covid-19 di negara Indonesia saat ini memasuki periode pelaksanaan protokol Adaptasi Kebiasaan Baru. Untuk menjalankan Adaptasi Kebiasaan Baru dimasa wabah Corona saat ini dibutuhkan protokol yang bisa segera dijalankan oleh masyarakat secara sederhana, murah, sehat, selamat dan aman. Meskipun angka penularan Covid-19 di Indonesia masih terus meningkat, namun Indonesia mampu menggali cara sendiri untuk mengatasi wabah Corona dengan cara yang sederhana dan dilakukan oleh kemandirian bangsa sendiri.

Pembuatan vaksin untuk virus Corona membutuhkan waktu yang tidak sebentar, kurang lebih 3 s.d 4 tahun hingga vaksin tersebut terdistribusi ke seluruh wilayah di Indonesia. Pemeriksaan PCR dan *rapid test* untuk jutaan penduduk relatif masih mahal dan tidak sensitif sehingga pemeriksaannya harus serial. Indonesia akan membuat cara sendiri yang mampu dan terjangkau bagi bangsa sendiri, dengan ruang viskal yang terbatas tapi harus selamat dan aman. Untuk itu perlu menyusun “Adaptasi Kebiasaan Baru ala Indonesia”.

Adaptasi terhadap kebiasaan baru ala Indonesia, yaitu : (1) Bekerja dengan terpapar matahari pagi agar bisa terjemur, bukan di ruang tertutup yang ber-AC. Ini membuat hidup lebih sehat dan murah. (2) Berolah raga yang tidak beramai-ramai, cukup lari atau jalan, bersepeda sendiri atau *fitness* sendiri di rumah yang juga sangat sehat dan murah (3) Minum vitamin dari sumber produk lokal berupa sayur dan buah lokal. (4) Menjaga kebersihan diri dan lingkungan dengan menggunakan sabun yang bisa yang dibuat dari bahan alami sendiri. Berdayakan desa-desa yang memiliki UMKM dan memproduksi kebutuhan tersebut, sehingga anggaran akan berputar di lingkungan sendiri. (5) Kurangi kegiatan-kegiatan yang mengumpulkan banyak orang atau diganti virtual sehingga lebih murah.

Program-program dalam bina lini lapangan yang dilakukan oleh Penyuluh KB/PLKB bersama kader-kader dan mitra-mitra strategis, tentunya juga perlu beradaptasi dengan kebiasaan baru ala Indonesia yang sederhana dan murah. Buku Panduan dan Buku Mekanisme Kerja Penyuluh KB/PLKB dalam Adaptasi Kebiasaan Baru merupakan langkah inisiatif untuk mendukung Pemerintah dalam melanjutkan program pembangunan. BKKBN akan terus berinovasi agar program Bangsa Kencana dapat dirasakan oleh masyarakat atau keluarga Indonesia. Saya berterima kasih kepada JHCCP Indonesia yang terus bermitra bersama BKKBN mewujudkan program-program inovatif Bangsa Kencana dan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan kedua buku ini diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Kepala BKKBN

**dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)**



# Sambutan

# Kepala Perwakilan

# Johns Hopkins Center

Belakangan ini penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru semakin gencar dipersiapkan dan disosialisasikan. Berbagai upaya mulai direncanakan baik di kantor pemerintahan ataupun di berbagai lembaga publik. Bahkan pada bulan Mei 2020 Kementerian Kesehatan menerbitkan Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri.

Gaya hidup baru dan kedisiplinan akan menjadi salah satu KUNCINYA. Kebiasaan hidup tertib, mengantre di tempat publik, menjaga jarak, dan berperilaku hidup sehat, kemudian menggunakan masker, cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir, merupakan contoh hal-hal baru yang membuat masyarakat harus beradaptasi dengan aturan-aturan kehidupan baru ini.

Demikian juga dengan Penyuluh KB/PLKB yang bagian utama dari pekerjaannya adalah bertemu dengan masyarakat dan pemangku kepentingan. Tidak hanya Penyuluh KB/PLKB perlu menerapkan pola-pola ini agar dapat terus menjaga kesehatannya, aman, dan produktif, namun Penyuluh KB/ PLKB menjadi model di tengah masyarakat.

Keyakinan individu terhadap pandangan masyarakat sekitar, terutama orang-orang penting di sekitarnya, akan meneguhkan atau melemahkan niat seseorang dalam menerapkan protokol kesehatan. Jika masyarakat di sekitarnya mendukung, bahkan memfasilitasi seseorang menjalankan protokol kesehatan dalam kehidupan Adaptasi Kebiasaan Baru, ia tidak akan segan untuk menjalankannya berulang-ulang. Bahkan, ia semakin merasa diterima masyarakat ketika melakukannya

Keyakinan mengontrol perilaku itu dapat dibangun oleh BKKBN bersama dengan Penyuluh KB/PLKB dengan melibatkan elemen-elemen masyarakat untuk memastikan kecukupan faktor-faktor pendukung. Tanpa adanya dukungan yang cukup, niscaya keyakinan seseorang hanya akan berhenti pada "NIAT". Akhir kata, dengan niat dan ikhtiar yang baik, semoga bangsa kita cepat keluar dari pandemi Covid-19 ini.

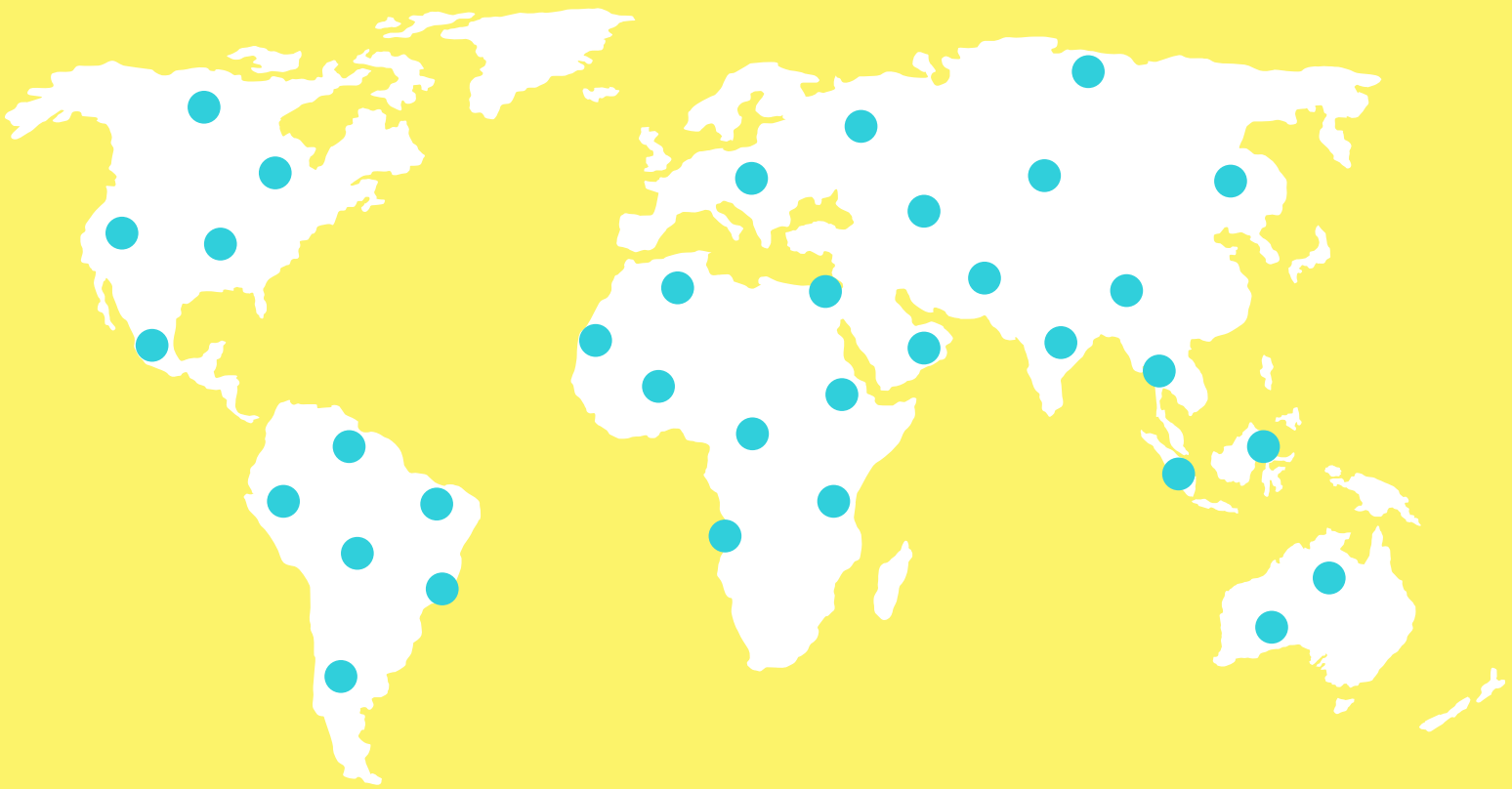
Terima kasih.

**Fitri Putjuk**

Kepala Perwakilan

Johns Hopkins Center for Communication Programs (CCP)  
di Indonesia





# **COVID-19: Gejala, Faktor Risiko, dan Cara Pencegahan**



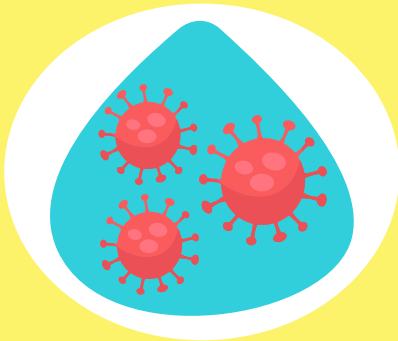
# Covid-19

## Gejala



Pada beberapa orang, Covid-19 mungkin tidak menunjukkan gejala, meskipun ia sebenarnya telah terinfeksi Covid-19 dalam tubuhnya.

## Bagaimana Proses Menularnya?



### **Droplet**

Covid-19 ditularkan melalui *droplet* (percikan seseorang ketika batuk/berbicara).



### **Kontak Erat**

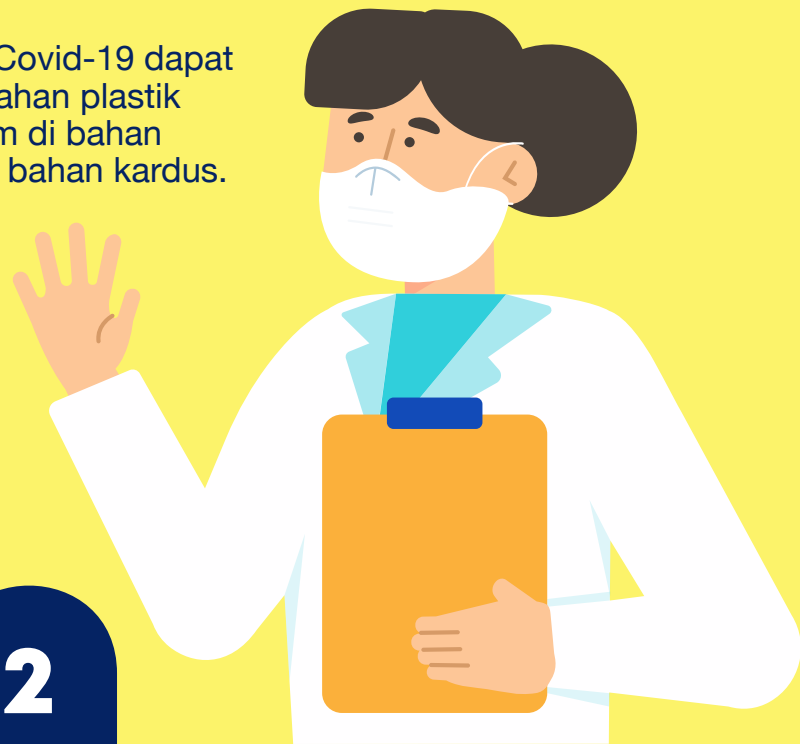
Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan ataupun cipika-cipiki.



### **Menyentuh Permukaan Benda Terkontaminasi**

Virus Covid-19 dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari.

Studi memperlihatkan bahwa virus Covid-19 dapat bertahan hingga 72 jam (3 hari) di bahan plastik dan *stainless steel*, kurang dari 4 jam di bahan tembaga, dan kurang dari 24 jam di bahan kardus.



## Cara Pencegahan Penyebaran



Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik



Menutup mulut dan hidung dengan masker



Jaga jarak 1-2 meter



Hindari memegang berbagai barang



Hindari berada dalam kerumunan



Hindari berkumpul di tempat-tempat umum



Memasak dan memanaskan makan secara menyeluruh



Segera mencuci tangan pakai sabun setelah bersentuhan langsung dengan binatang, seperti mengelus atau bermain, memberi makan, dan membersihkan kandangnya



Membersihkan tangan dengan cairan *handsanitizer* berbasis alkohol, 60% ethanol, atau 70% isopropanol alkohol



Hindari menyentuh area wajah, terutama mata, mulut, dan hidung



Bersihkan permukaan benda/perlengkapan yang sering disentuh secara reguler dengan disinfektan, seperti gagang pintu, hp, komputer, dll



Hindari bersentuhan dengan orang lain



Hindari melakukan perjalanan



Segera berkonsultasi dengan dokter/ petugas kesehatan ketika timbul gejala sakit

## Cara Cuci Tangan yang Benar

Cuci tangan merupakan salah satu bentuk pencegahan untuk memutus rantai pencegahan Covid-19. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik paling efektif untuk membunuh virus maupun bakteri.



1 Basahi tangan dengan air



2 Ambil sabun secukupnya



3 Gosok kedua telapak tangan dan punggung tangan



4 Basahi tangan, gosok sela-sela jari kedua tangan



5 Gosok kedua telapak dengan jari rapat-rapat



6 Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan



7 Gosok ibu jari kiri secara berputar dalam gengaman tangan kanan dan sebaliknya



8 Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri dan sebaliknya



9 Basuh dengan air



10 Keringkan dengan handuk/tisu/pengering udara

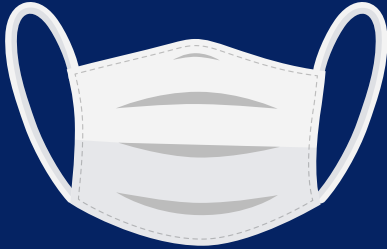


11 Matikan keran air dengan handuk/tisu



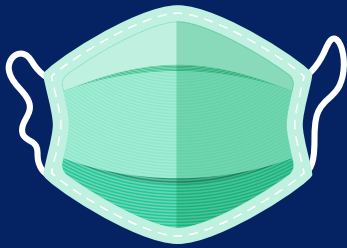
12 Tangan bersih

## Jenis Masker



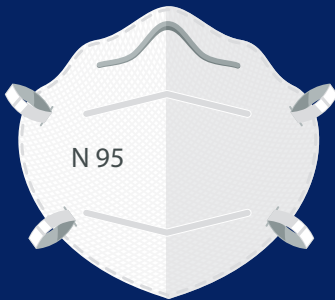
### Masker Kain

Masker kain dapat digunakan oleh masyarakat umum yang sehat di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain dengan tetap menjaga jarak minimal 1 – 3 meter. Masker ini juga dapat dicuci dan digunakan kembali.



### Masker Bedah

Penggunaan masker bedah disarankan bagi tenaga medis di fasilitas kesehatan layanan kesehatan. Tapi dipakai masyarakat umum hanya bila ada gejala flu, batuk, hidung berair dan radang tenggorokan.



### Masker N95

Penggunaan masker N95 dapat dipakai berulang dengan tata cara tepat. Masker ini memiliki pori-pori yang sangat kecil sehingga mampu menyaring 95% partikel besar maupun kecil di udara. Masker ini ketat jika digunakan, sehingga pengguna yang mempunyai penyakit tertentu dapat kesulitan untuk bernafas. Jangan gunakan masker jika sudah berubah bentuk, kotor, maupun basah.



## Cara Penggunaan dan Mencuci Masker Kain yang Benar

### Penggunaan Masker Kain



#### Bersihkan Tangan

Sebelum gunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer* berbasis alkohol.



#### Masker Harus Menutupi

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker. Gunakan maksimal 4 jam.



#### Jangan Sentuh Masker

Hindari menyentuh masker ketika digunakan, jika tersentuh, kembali bersihkan tangan dengan sabun atau *handsanitizer* berbasis alkohol.



#### Buka dari Belakang

Saat membuka masker hindari menyentuh bagian depan, bukalah dari tali belakang setelah selesai kembali bersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik.

## Mencuci Masker Kain

Setelah satu kali pemakaian langsung cuci masker dengan cara:

- 1 Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60°- 65°
- 2 Tambahkan detergen dan rendam masker beberapa saat
- 3 Kucek masker hingga kotoran luruh
- 4 Bilas di bawah 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



## Tips Membuang Masker



Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang telinga



Lipat masker sehingga kuman/*droplet* ada di bagian dalam lipatan



Disinfeksi masker dengan disinfektan/klorin/cairan pemutih



Rusak masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya



Memasukan ke wadah/plastik yang aman dan buang ke tempat sampah rumah tangga



Cuci tangan setelah membuang masker, gunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik atau *handsanitizer*

## Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh



## Siap Bekerja atau Tidak Bekerja



Kondisi tubuh sehat dan bugar.



Gejala flu, batuk, gangguan pernafasan, sakit tenggorokan, suhu badan panas 38° celcius.

## Kriteria Penyuluh KB / PLKB yang Prioritas untuk Menjalankan Tatanan Baru dalam Bekerja di Rumah (Work From Home)

Dalam Tatanan Pola Baru, Penyuluh KB/PLKB dapat melanjutkan WFH (*Work from Home*), jika:

- 1** Kondisi kesehatan Penyuluh KB/PLKB dan/atau keluarga terdekat dalam satu tempat tinggal yang rentan, sakit, dinyatakan terinfeksi Covid-19, Orang Dalam Pemantauan (ODP), dan/atau Pasien Dalam Pengawasan (PDP).
- 2** Berusia > 55 tahun.
- 3** Memiliki riwayat penyakit bawaan, meliputi : diabetes, asma, hipertensi, jantung, dan kanker yang ditunjukkan dengan Surat Keterangan Dokter terkait penyakit bawaan yang dimiliki.
- 4** Sedang hamil.
- 5** Sedang menyusui dengan usia anak dibawah 2 tahun.



## Sikap Tubuh Saat Bertemu dan Menyapa Mitra

Berjabat tangan, berpelukan, saling mencium pipi tidak disarankan saat bertemu dan menyapa orang lain.

Berikut alternatif sikap tubuh yang disarankan:



1. Lambaian dari jarak jauh



2. *Gong shou.*



3. *Namaste* atau mengatupkan kedua telapak tangan.

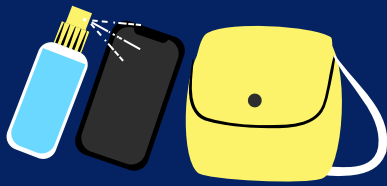


4. Membungkukkan badan.

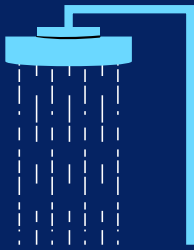
## Setelah Bekerja dan Bepergian



Buka alas kaki (sepatu/sandal) sebelum masuk ke dalam rumah.



Cuci dengan sabun atau semprot disinfektan pada alas kaki maupun peralatan yang dipergunakan (pakaian, tas kerja, ponsel, pulpen, laptop, dsb).



Setiba di rumah, langsung mandi sebelum berkumpul bersama keluarga.



Lepaskan pakaian yang dipakai dan masukkan ke dalam tempat cucian tertutup.



## Definisi Apa itu Tatahan Hidup Baru?

### Praktek Dunia

Untuk memerangi Covid-19, negara di seluruh dunia telah menerapkan berbagai langkah pengamanan kesehatan masyarakat dan sosial (PHSM/PSBB), termasuk membatasi pergerakan penduduk berskala besar, menutup sekolah dan kantor-kantor, karantina wilayah dan membatasi perjalanan antar negara.

Seiring dengan perubahan epidemiologi penyakit, tiap negara akan melakukan penyesuaian (melonggarkan/memberlakukan kembali) terhadap pembatasan tersebut. Di tanggal 16 April 2020, WHO menerbitkan pedoman interim berisi saran untuk menyesuaikan PHSM/PSBB, sambil mengelola risiko terjadi lonjakan kasus kembali.

Pedoman tersebut dilengkapi dengan serangkaian lampiran yang memandu negara menyesuaikan langkah pengamanan kesehatan masyarakat di berbagai situasi. Lampiran ini merinci proses pragmatis penyesuaian PHSM/PSBB berdasarkan data epidemiologi dan kriteria kesehatan masyarakat, dan harus digunakan bersama dengan pedoman interim tersebut.



**NEW NORMAL**

Di Indonesia berbagai sektor saat ini terus menyiapkan Panduan Tataan Hidup Baru agar dapat diaktifkan kembali dengan tetap mempertimbangkan kondisi setiap wilayah.

Peran serta masyarakat untuk disiplin dalam protokol kesehatan menjadi kunci utama.

Tataan Hidup Baru adalah sebuah upaya masyarakat untuk beradaptasi dengan lingkungan, dalam bentuk perubahan perilaku diri menjadi lebih disiplin, menjaga kebersihan, dan menaati peraturan protokol kesehatan. Agar masyarakat tetap produktif sekaligus tetap aman dari Covid-19.

Sesuai dengan Panduan WHO (Badan Kesehatan Dunia), terdapat tiga bagian yang menjadi kajian dalam penentuan kriteria Tataan Hidup Baru. Tiga bagian tersebut adalah:

- **Epidemiologi** – Apakah epidemi sudah terkendali? (Ya atau Tidak)  
Penurunan jumlah kasus yang bertahan selama 2 minggu. Periode 2 minggu mengacu pada masa inkubasi maksimal dan merupakan jangka waktu minimum untuk evaluasi perubahan tren.
- **Sistem Kesehatan** – Apakah sistem kesehatan mampu menangani lonjakan kasus Covid-19 yang mungkin terjadi setelah PSBB disesuaikan? (Ya atau Tidak)  
Jumlah kasus baru yang memerlukan perawatan rumah sakit lebih sedikit dari kapasitas maksimal RS dan kapasitas tempat tidur ICU yang ada dalam sistem kesehatan (jadi sistem kesehatan mampu menangani perawatan rumah sakit tanpa mengalami beban berlebih, sambil di saat yang sama tetap memberi layanan kesehatan esensial lainnya).
- **Surveilans Kesehatan Masyarakat** – Apakah sistem surveilans kesehatan masyarakat yang ada mampu mendeteksi dan menangani kasus, melakukan penelusuran kontak, dan mengidentifikasi kenaikan jumlah kasus? (Ya atau Tidak)

## Strategi Pelaksanaan Masyarakat Produktif dan Aman Covid-19

Sesuai arahan presiden Jokowi, Gugus Tugas Pusat bersama Pemerintah Provinsi (Gugus Tugas Provinsi) akan memberikan informasi, pendampingan dan evaluasi serta arahan sesuai dengan perkembangan keadaan.

- 1 **Pengendalian Covid-19 harus berbasis data dan fakta di lapangan.** Karena itu, Gugus Tugas dalam mengambil segala putusan selalu melibatkan para pakar (ilmuwan) dan berpedoman pada standar internasional.
- 2 Dari analisis dan pemetaan pakar, **pemerintah melakukan kategori sesuai tingkat risiko** di tiap daerah **berdasarkan warna**, sebagai berikut:
  - Zona Hijau: belum terdampak
  - Zona Kuning: tingkat risiko rendah
  - Zona Orange: tingkat risiko sedang
  - Zona Merah: tingkat risiko tinggi
- 3 **Daerah zona merah menjadi prioritas** untuk bisa menjadi zona orange. Zona orange dikontrol menjadi zona kuning, dan **zona hijau terus dipertahankan** agar tidak menjadi zona kuning atau orange.
- 4 **Pengambilan keputusan harus melalui Forkopimda, melibatkan segenap komponen masyarakat:** pakar kedokteran (IDI), pakar epidemiologi, pakar kesehatan masyarakat, tokoh agama, tokoh budaya, tokoh masyarakat, pakar ekonomi kerakyatan, tokoh pers di daerah, dunia usaha dan DPRD **melalui pendekatan kolaborasi PentaHelix** berbasis komunitas.
- 5 **Pengambilan keputusan harus melalui tahapan pra-kondisi yakni edukasi, sosialisasi, dan simulasi** pada sektor/bidang seperti: rumah ibadah (masjid, gereja, pura, vihara), pasar/pertokoan, transportasi umum, hotel dan restoran, perkantoran dan bidang penting lainnya.
- 6 **Tahapan sosialisasi** tersebut harus bisa **dipahami, dimengerti serta dipatuhi oleh masyarakat.** Karena inti keberhasilan masyarakat produktif dan aman Covid-19 adalah kedisiplinan dan kesadaran kolektif dalam mematuhi protokol kesehatan.
- 7 **Setiap daerah menyiapkan manajemen krisis** untuk melakukan **monitoring dan evaluasi.** Waktu dan sektor yang akan dibuka kembali ditentukan oleh pemerintah daerah.
- 8 Jika **dalam perkembangannya ditemukan kenaikan kasus**, maka tim **Gugus Tugas Kabupaten/Kota bisa** memutuskan untuk **melakukan pengetatan atau penutupan kembali.**



## Pesan Kunci Nasional

Berdasarkan pada data dan fakta di lapangan, Gugus Tugas memutuskan jika sebuah daerah melakukan pengetatan atau penutupan kembali, dan pelonggaran. Putusan Gugus Tugas selalu melibatkan pakar dan berpedoman pada standar nasional.

Lima perilaku utama yang harus terus dan semakin ketat untuk dilaksanakan:



Jaga jarak



Cuci tangan pakai sabun



Pakai masker



Olahraga



Asupan Gizi

# **Panduan Implementasi Program di Lapangan Selama Periode Tatanan Hidup Baru Covid-19**



## Tatanan Hidup Baru Bina Lini Lapangan

- 1 Taat melaksanakan Protokol Pencegahan Covid-19 atau Tatanan Hidup Baru: gunakan masker, jaga jarak ideal, cuci tangan dengan sabun, olahraga teratur, dan jaga asupan gizi.
- 2 Lakukanlah analisis situasi dan kondisi pada komunitas tempat bekerja. Se jauh mana kegiatan daring (*online*) dapat didahulukan, daripada luring (*offline*). Se jauh mana risiko daerah tempat tugas Penyuluh KB/PLKB merupakan daerah pandemi dengan zona tinggi, berkoordinasilah dengan pimpinan daerah setempat.
- 3 Manfaatkan teknologi informasi seperti media komunikasi atau media sosial untuk menunjang pelaksanaan kegiatan. Jika memungkinkan kombinasi daring dan luring, kombinasikan juga kegiatan formal dan informal untuk menjaga dan membina hubungan.



- 4 Tingkatkan koordinasi dengan mitra-mitra strategis dan para stakeholders diseluruh tingkatan wilayah. Meliputi: Dinas Kabupaten/ Kota Bidang Dalduk dan KB dan Dinas Kabupaten/Kota Bidang terkait lainnya, Tokoh Agama/Tokoh Masyarakat, Satpol PP/ Babinsa/Babinkamtibmas, Kader (IMP, PKK, Posyandu Balita, Posyandu Lansia), Mitra, Komunitas Remaja.

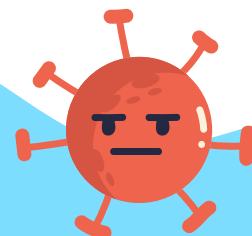
- 5 Melaksanakan kegiatan operasional Program Bangga Kencana dan program pembangunan lainnya melalui berbagai metode.

- 6 Catatan dan lapor kegiatan melalui aplikasi e-Kinerja.

- 7 Buat Laporan hasil kegiatan dengan dukungan bukti fisik.



Kata kunci yang harus selalu dipatuhi: **disiplin, menghargai waktu, esensi materi, jaga kesehatan.**



## Persiapan dan Sikap dalam Melaksanakan Tugas sebagai Penyuluh KB / PLKB



Siapkan Alat Pelindung Diri (APD), minimal masker, sarung tangan dan *handsanitizer* selama melakukan tugas yang berhubungan langsung dengan orang lain.



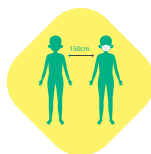
Disiplinkan diri untuk menggunakan masker selama tugas dan mencuci tangan dengan sabun setiap selesai melakukan aktivitas.



Siapkan kontak person/akun medsos para sasaran seperti kader, PUS, remaja, para mitra kerja dan *stakeholders* serta lainnya untuk menjaga keberlangsungan koordinasi dan ketepatan sasaran dalam pelaksanaan tugas.



Meminimalisir kegiatan-kegiatan yang mengumpulkan banyak orang.



Terapkan jaga jarak minimal 1 meter pada kegiatan yang melibatkan orang banyak.



Siapkan media komunikasi yang efektif untuk mendukung pelaksanaan tugas.



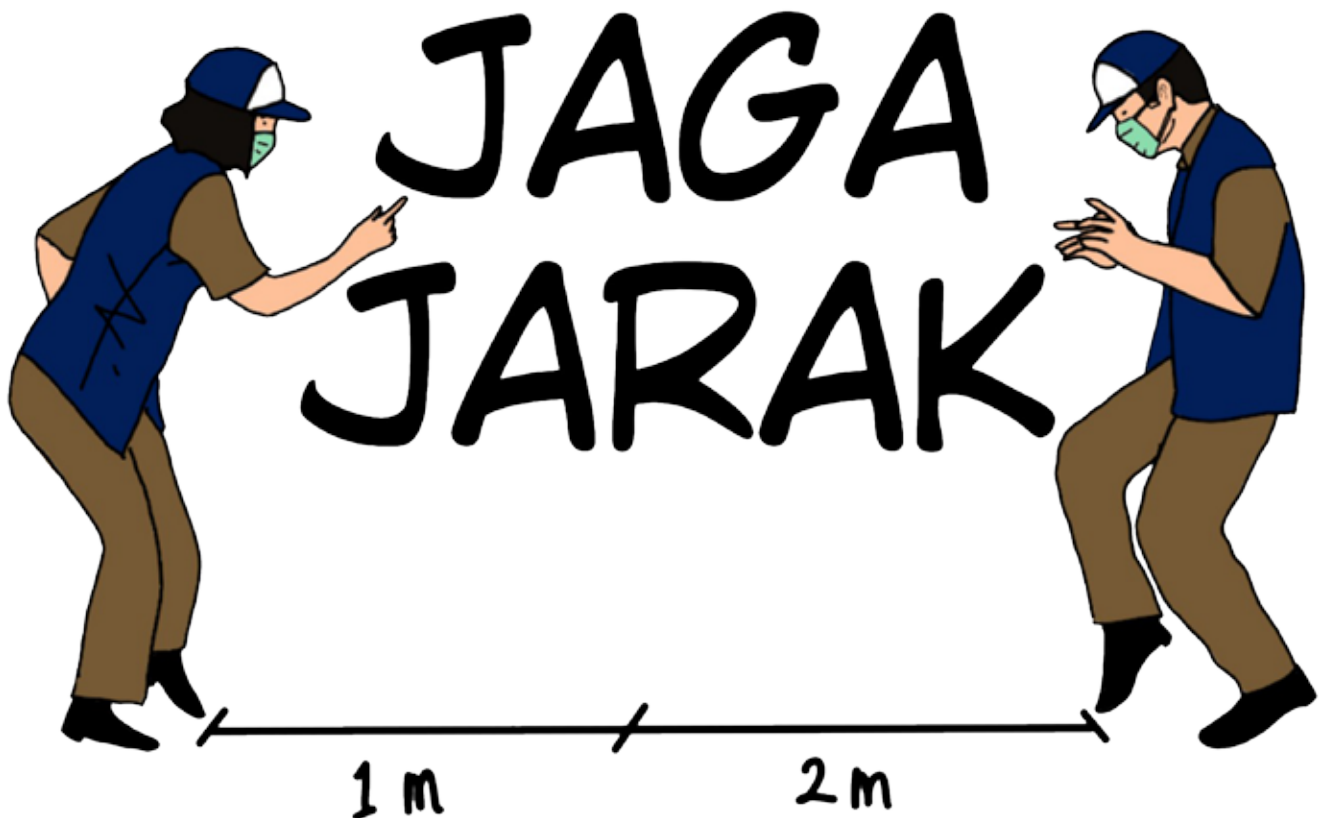
Lakukan koordinasi dan komunikasi secara intens dengan pendayaguna, pengelola dan mitra kerja disetiap tingkatan wilayah untuk menyelaraskan strategi kegiatan operasional program.



Siapkan aplikasi e-kinerja untuk mencatat kegiatan.

## Perjalanan Menuju Wilayah Binaan

- Memastikan diri dalam kondisi sehat.
- Gunakan tanda pengenal Penyuluh KB/PLKB
- Selama perjalanan tetap menggunakan masker.
- Sebisa mungkin tidak menggunakan transportasi umum. Jika terpaksa menggunakan transportasi umum, tetap menjaga jarak minimal 1 meter.
- Tidak menyentuh fasilitas umum.
- Gunakan *handsanitizer*.
- Gunakan sarana pribadi sesuai kebutuhan, seperti helm pribadi.
- Lakukan perjalanan langsung ke lokasi tujuan.
- Cuci tangan sabun dengan air mengalir setelah sampai di lokasi tujuan.



## Adaptasi Kebiasaan Baru Saat Melakukan Kegiatan ke Wilayah Binaan



## Melaksanakan Tugas di Wilayah Binaan

- Gunakan masker dan sarung tangan serta membawa *handsanitizer* selama bertugas.
- Kurangi kegiatan yang mengumpulkan banyak orang.
- Jika ada kegiatan yang mengumpulkan banyak orang, lakukan pengaturan jaga jarak minimal 1 meter dan ingatkan untuk menggunakan masker serta hindari kontak fisik secara langsung selama kegiatan berjalan.
- Mencuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer* setelah melakukan kegiatan.
- Laporkan hasil kegiatan kepada tokoh formal di wilayah binaan.
- Catat dan lapor seluruh kegiatan di wilayah binaan melalui aplikasi e-kinerja.
- Lapor ke tokoh formal di wilayah binaan terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan.



## Saat Kembali dari Wilayah Binaan

Menuju ke Balai Penyuluhan atau Kantor Dinas



- Letakkan sarana kerja yang dibawa dari lapangan ditempat khusus peletakkan barang.
- Jangan bersentuhan dengan rekan kerja sebelum membersihkan tangan dengan sabun.
- Tetap gunakan masker dan jaga jarak selama di Balai Penyuluhan.
- Ingatkan rekan kerja untuk melakukan hal yang serupa.
- Siapkan sarana kerja yang dibutuhkan untuk melanjutkan pekerjaan di Balai Penyuluhan.
- Catat dan lapor kegiatan di Balai Penyuluhan atau Kantor Dinas di e-kinerja.

**Pulang ke Rumah setelah Bekerja**



Jangan bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri.



Segera mencuci pakaian dan masker dengan deterjen.



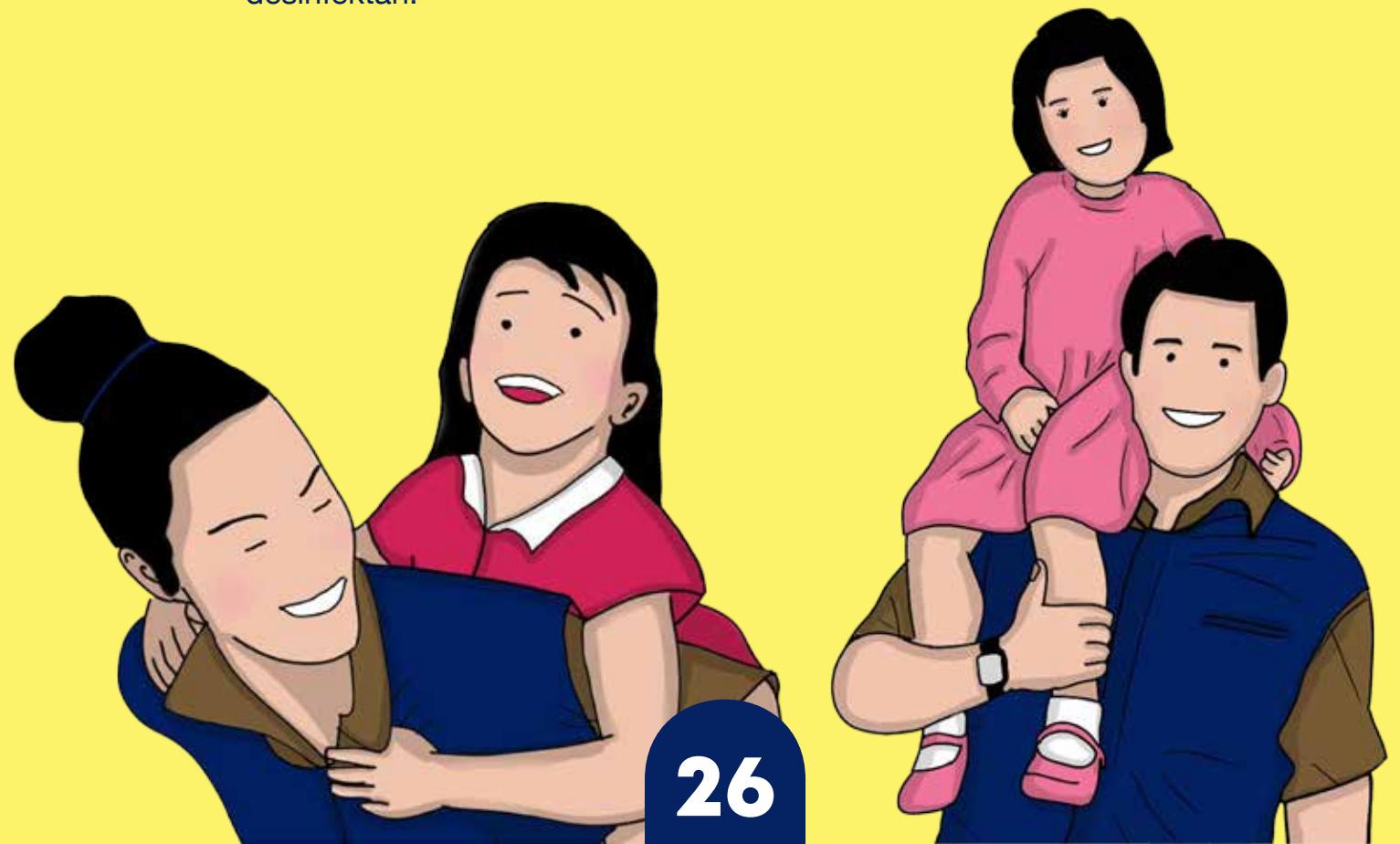
Bersihkan handphone, kacamata, tas dan sarana lain saat bekerja dengan desinfektan.



Tingkatkan daya tahan tubuh.



Lakukan aktivitas yang menyenangkan dengan anggota keluarga.



## Kebersihan dan Kesehatan di Balai Penyuluhan

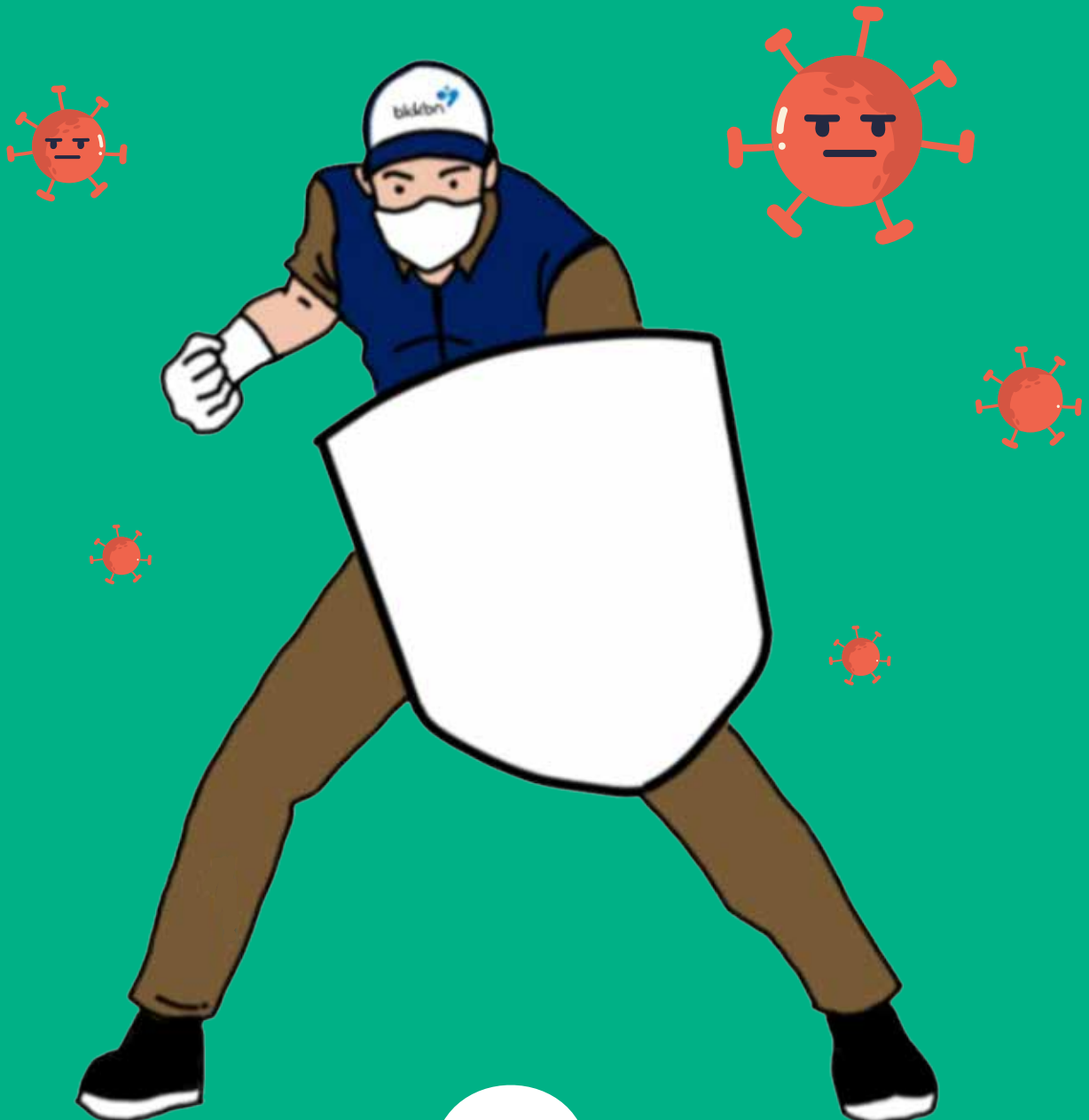
- Pastikan permukaan meja kursi, dan perangkat kerja seperti telepon, *keyboard*, dibersihkan dan disinfektan secara regular. Saat Anda melakukan disinfektan, buka jendela Balai dan pastikan ada sirkulasi udara yang cukup.
- Pastikan ventilasi udara baik dan terjadi sirkulasi udara.
- Cuci tangan dengan sabun secara regular. Letakkan *handsanitizer* di tempat yang dapat diakses dengan mudah. Pastikan *handsanitizer* berbahan dasar 60% ethanol atau 70% isopropanol alkohol.
- Pasang poster yang mempromosikan perilaku kunci cuci tangan, jaga jarak, dan penggunaan masker di Balai.
- Promosikan kepada sesama Penyuluh KB/PLKB untuk selalu menjaga kesehatan:
  - Jika sakit, batuk atau demam dengan suhu 37.3° celcius jangan berangkat kerja.
  - Berdiam di rumah jika sedang mengkonsumsi paracetamol/ acetaminophen, ibuprofen atau aspirin, karena obat-obatan ini dapat menutupi gejala.
  - Penyuluh KB/PLKB yang tidak bekerja karena sakit dapat menggunakan cuti sakitnya.
  - Pasang poster untuk promosi kesehatan di tempat kerja.
- Ketika menerapkan jaga jarak:
  - Lakukan sistem bekerja dari rumah atau sistem rotasi.
  - Jaga jarak antara meja kerja.
  - Jaga jarak antara Penyuluh KB/PLKB dan komunitas yang datang.
  - Gunakan alternatif pilihan pertemuan dan rapat dengan teknologi, seperti dengan menggunakan aplikasi.
  - Hindari melakukan pengumpulan atau penyelenggaraan kegiatan secara *offline*.
  - Diskusikan bersama tim alternatif cara lain yang dapat diterapkan.
- Cek kesehatan secara regular.

## Menyelenggarakan Pertemuan-Pertemuan

Terdapat kemungkinan bahwa peserta yang Anda undang mungkin membawa virus Covid-19 dan dapat menularkannya pada orang lain. Oleh karena itu, selalu pastikan beberapa hal berikut:

- Mintalah izin kepada otoritas setempat dan pertimbangkan keamanan dari ruangan yang akan digunakan.
- Pertimbangkan juga apakah pertemuan langsung memang dibutuhkan.
  - Apakah bisa digantikan dengan *teleconference* atau *online*?
  - Bisakah jumlah partisipan dikurangi?
- Pertimbangkan ukuran ruangan yang akan digunakan, jumlah partisipan, dan durasi kegiatan.
- Minta peserta pertemuan untuk mencuci tangan, melakukan etika batuk dan bersin yang benar, menggunakan masker, dan menjaga jarak 1-2 meter.
- Jika memungkinkan lakukan pertemuan di luar ruangan, jika tidak pastikan adanya ventilasi udara yang baik
- Bersihkan ruangan dengan disinfektan sebelum digunakan.
- Atur arus masuk peserta, area keluar dan pintu masuk, agar tidak terjadi penumpukan peserta di beberapa tempat.
- Usahakan adanya *screening* untuk peserta yang memasuki ruangan pertemuan tidak sedang sakit atau menunjukkan gejala.
- Usahakan untuk mengurangi jumlah peserta, misalnya dengan sebagian peserta dikoneksikan dengan alat telekomunikasi jarak jauh.
- Pastikan ada cukup *handsanitizer*, tisu, atau sabun cuci tangan di tempat pertemuan.
- Sediakan juga masker jika ada yang tidak membawa.
- Mintalah mereka yang sedang sakit untuk tidak datang.
- Kumpulkan nama dan kontak detail peserta.
- Jika seseorang yang hadir di pertemuan tersebut diisolasi karena Covid-19, Penyeluh KB/PLKB sebagai penyelenggara pertemuan wajib memberitahukan hal ini kepada partisipan yang lain. Mereka harus memonitor dirinya selama 14 hari ke depan dan mengambil suhu tubuh sebanyak 2x dalam sehari.
- Jika ada yang sakit, isolasi diri dan kontak petugas kesehatan.

**Meskipun misalnya daerah Anda masih terbebas dari Covid-19 saat ini, SOP di tempat kerja tetap perlu untuk diterapkan untuk pencegahan. Berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan setempat dan rujuklah selalu informasi yang akurat dari sumber yang akurat.**



# Sumber Referensi

- Gugus Tugas Nasional.
- *WHO, Public Health Criteria to Adjust Public Health and Social Measures in the Context of Covid-19, May 2020.*
- *Covid-19 Communication Network. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Synthesized Guidance for Covid-19 Message Development.*

