



PANDUAN PENCEGAHAN COVID-19 BAGI PENDAMPING LKS-LU

PROGRAM REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA



PROGRES LU 2020

DIREKTORAT
**REHABILITASI SOSIAL
LANJUT USIA**

HOTLINE COVID-19 :
119 ext 9

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, “Panduan Pencegahan Covid 19 Bagi Pendamping LKS LU Dalam Pelaksanaan Program Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PROGRES LU) Tahun 2020 “ dapat diselesaikan.

Panduan ini merupakan acuan bagi Pendamping LKS LU dalam menyalurkan dan melakukan pendampingan lanjut usia dalam PROGRES LU Tahun 2020 di tengah wabah Covid 19 yang semakin meluas di berbagai daerah di Indonesia. Sebagai upaya mendukung pemerintah dalam memutus rantai penyebaran Covid 19, Direktorat Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia gencar melakukan *social campaign* kepada masyarakat luas dan pihak-pihak terkait, seperti para Pendamping LKS LU yang akan menjadi ujung tombak penyaluran bantuan sosial PROGRES LU Tahun 2020.

Diharapkan dengan adanya panduan ini, pendamping LKS LU berperan penting dalam menyukseskan penyaluran PROGRES LU Tahun 2020 ditengah kondisi darurat Covid 19 dengan tetap memperhatikan kaidah dan aturan yang berlaku.

Jakarta, 31 Maret 2020

Direktur

Andi Hanindito

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
Panduan Pencegahan Covid 19 Bagi Pendamping dalam PROGRES LU Tahun 2020	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Ruang Lingkup Kegiatan	2
D. Sasaran	2
E. Uraian Kegiatan	2
1. Panduan Pelaksanaan Bimtek Online	2
2. Panduan Penyaluran dan Pendampingan PROGRES LU	3
3. Panduan Pelaksanaan Koordinasi dan Rapat antar Pendamping LKS	5
F. Penutup	6
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	
1. Cara Cuci Tangan yang Benar.....	7
2. Social Distancing	9
3. Etika Batuk dan Bersin.....	10
4. Infografis Panduan Penyaluran.....	11
5. Infografis Pemberian Informasi bagi Lansia dan Keluarga.....	12



KEMENTERIAN SOSIAL REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL REHABILITASI SOSIAL DIREKTORAT REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA

JALAN SALEMBA RAYA NO. 28 JAKARTA PUSAT
TELEPON/FAX.021-3904774, laman: <http://www.kemsos.go.id>

PANDUAN PENCEGAHAN COVID 19 BAGI PENDAMPING LKS LU DALAM PROGRAM REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA (PROGRES LU) TAHUN 2020

A. Latar Belakang

Coronavirus Disease (Covid 19) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya. Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO merilis kasus Covid 19 untuk pertama kalinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Setelah itu, penambahan jumlah kasus Covid 19 berlangsung cukup cepat dan menyebar ke berbagai negara. Covid 19 menyerang hampir semua kelompok umur, dengan salah satu kelompok umur yang paling beresiko terpapar adalah lanjut usia.

Di Indonesia, kasus pertama positif Covid 19 diumumkan pada tanggal 2 Maret 2020, dan setelah itu semakin meluas di berbagai daerah. Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah melalui Kementerian/Lembaga sesuai dengan bidang kerjanya. Kementerian Sosial RI dalam hal ini sangat berkomitmen mendukung upaya pemerintah dalam penanggulangan dan pencegahan Covid 19. Mempertimbangkan bahwa lanjut usia merupakan salah satu kelompok umur yang sangat rentan terkena wabah ini, Kementerian Sosial RI melakukan Percepatan Penyaluran Bantuan Sosial yang ada di Direktorat Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia.

Oleh karena itu, sebagai pelaksana program dan garda terdepan dalam pelayananan kelanjutusiaan yang bersinggungan langsung dengan masyarakat, Direktorat Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia memandang perlu untuk membuat suatu panduan sebagai acuan bagi Pendamping LKS LU di dalam menyalurkan dan melakukan pendampingan dalam Program Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PROGRES LU) Tahun 2020. Sehingga diharapkan pelaksanaan program tersebut dapat terlaksana dengan baik dan tetap memperhatikan kaidah-kaidah dan aturan dalam upaya pencegahan Covid 19.

B. Tujuan Kegiatan

1. Tersedianya Panduan Pencegahan Covid 19 dalam rangka pelaksanaan Program Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PROGRES LU) Tahun 2020
2. Terlaksananya Kegiatan PROGRES LU Tahun 2020 dengan tetap menerapkan aturan dalam pencegahan Covid 19
3. Pengurus dan Pendamping LKS LU memiliki pengetahuan tentang tata cara penularan dan pencegahan Covid 19
4. Pengurus dan Pendamping memiliki pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari dan dalam melakukan pendampingan terhadap lanjut usia binaan.

C. Ruang Lingkup Kegiatan

Panduan ini berisi protokol pencegahan Covid 19 bagi pendamping LKS LU dalam melaksanakan PROGRES LU Tahun 2020

D. Sasaran

1. Pengurus dan Pendamping LKS LU
2. Lanjut Usia Binaan
3. Keluarga Lanjut Usia

E. Uraian Kegiatan

1. Panduan Pelaksanaan Bimbingan Teknis (Bimtek) Online

Saat ini Covid 19 semakin meluas di berbagai daerah di Indonesia. Beberapa edaran dari pemerintah telah diterbitkan, salah satunya adalah menghindari berkumpul dengan banyak orang. Di sisi lain, Pendamping LKS LU dituntut untuk mengetahui mekanisme pelaksanaan program ini. Jika pendamping dapat mengakses Bimtek Online dirumah masing-masing akan lebih baik, tetapi jika terpaksa pendamping harus berkumpul, berikut beberapa hal yang dapat dilakukan :

- a. Pastikan Pengurus dan Pendamping LKS LU yang hadir dalam Bimtek Online dalam kondisi sehat
- b. Menjaga jarak tempat duduk antar peserta bimtek.
Jarak antar tempat duduk kurang lebih 2 meter.
- c. Menggunakan masker

- d. Pengurus LKS LU menyiapkan hand sanitizer dan atau tempat cuci tangan, selanjutnya peserta diwajibkan untuk mencuci tangan sebelum masuk ke dalam ruangan bimtek
- e. Menjaga kebersihan ruangan bimtek dengan cara membersihkan lantai, meja dan kursi serta pegangan pintu dengan cairan disinfektan sebelum dan sesudah acara
- f. Menghindari perilaku yang dapat menjadi media penularan, seperti sentuhan fisik saat bertemu (jabat tangan, cium pipi, berpelukan), batuk dan bersin di sembarang tempat

2. Panduan Penyaluran dan Pendampingan PROGRES LU Tahun 2020

Dalam pelaksanaan PROGRES LU, Pendamping harus memperhatikan kesehatan dan keselamatan kedua belah pihak, yaitu lanjut usia dan pendamping. Lanjut usia merupakan kelompok umur yang sangat rentan terpapar virus Covid 19, oleh karena itu sangat penting bagi pendamping untuk tetap waspada, baik itu tertular maupun menularkan Covid 19.

Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan oleh Pendamping LKS LU saat melakukan penyaluran dan pendampingan terhadap lanjut usia :

- a. Pastikan Pendamping LKS LU dalam kondisi sehat
Jika ada Pendamping LKS LU yang sedang mengalami gangguan kesehatan, misalnya demam, flu, batuk, dan sesak nafas, atau sedang dalam kondisi tidak fit, disarankan untuk sementara waktu tidak melakukan kunjungan / pendampingan ke rumah lanjut usia sampai kondisinya benar-benar sehat.
- b. Menggunakan Alat Pelindung Diri saat melakukan kunjungan ke rumah lanjut usia, seperti masker, pakaian lengan panjang , dan sarung tangan
- c. Sementara tidak melakukan sentuhan fisik saat bertemu, seperti jabat tangan, cium pipi, dan berpelukan
- d. Menjaga jarak saat berinteraksi dengan lansia dan keluarga
Jarak yang dianjurkan saat berinteraksi adalah 2 meter.
- e. Mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pendampingan ke rumah lanjut usia.

- f. Senantiasa aware / peduli terhadap perkembangan kesehatan lanjut usia dampungannya.

Jika diketahui lanjut usia dampingan mengalami permasalahan kesehatan, segera komunikasi dengan keluarga dan dengan instansi kesehatan terdekat, seperti klinik, dokter keluarga, atau Puskesmas.

Dalam melakukan Pendampingan / Kunjungan ke Rumah Lanjut Usia, Pendamping LKS LU juga dapat mengajarkan kepada lanjut usia dan keluarganya tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mencegah penularan Covid 19. Berikut hal-hal yang dapat diajarkan ke lanjut usia dampingan :

- a. Pendamping terlebih dahulu harus memahami tentang Covid 19, cara penularan dan pencegahannya. Pendamping dapat mengakses informasi mengenai Covid 19 di laman / website resmi pemerintah, seperti www.kemendes.go.id, www.covid19.go.id,
- b. Pendamping dapat mengajarkan kepada lanjut usia dan keluarganya tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dapat meningkatkan taraf kesehatan dan mencegah penularan Covid19, antara lain :
 - 1) Mengonsumsi makanan yang sehat dan gizi cukup secara teratur
 - 2) Istirahat yang cukup (6-8 jam/hari)
 - 3) Melakukan olahraga/aktivitas fisik
Olahraga bagi lanjut usia dapat dilakukan dengan cara senam, jalan kaki, atau peregangan anggota tubuh sambil duduk di kursi, disesuaikan dengan kemampuan fisik lanjut usia tersebut.
 - 4) Cara mencuci tangan yang benar
 - 5) Cara menggunakan masker yang benar
 - 6) Etika yang benar pada saat batuk atau bersin
- c. Pendamping dapat mengajarkan kepada lanjut usia dan keluarga untuk berjemur di pagi hari. Manfaatnya agar tubuh memperoleh asupan vitamin D yang cukup dari paparan sinar UV, yang berguna untuk kesehatan dan mencegah penyakit.
Waktu yang terbaik untuk berjemur adalah di pagi hari pukul 10.00 dengan rentang waktu 10-15 menit.

- d. Pendamping dapat mengajarkan lanjut usia dan keluarga mengenai Social Distancing, seperti :
 - 1) Menghindari tempat keramaian
 - 2) Menjaga jarak saat interaksi dengan orang lain
 - 3) Tidak melakukan sentuhan fisik dengan orang lain (jabat tangan, cium pipi, dan berpelukan)
 - 4) Menunda acara-acara yang melibatkan banyak orang.
- e. Pendamping dapat mengajarkan kepada lanjut usia dan keluarga tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.

Selain dapat menimbulkan rasa nyaman bagi lanjut usia, lingkungan yang bersih juga dapat meningkatkan taraf kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Berikut beberapa hal yang dapat diajarkan oleh Pendamping LKS LU kepada lanjut usia dan keluarganya :

 - 1) Menjaga kebersihan rumah (kamar lanjut usia, kamar mandi, ruang keluarga, dapur dll)
 - 2) Ventilasi dan sirkulasi udara yang cukup
 - 3) Tidak merokok di dalam rumah

3. Panduan Saat Melakukan Rapat Internal dan Koordinasi antar Pengurus dan Pendamping LKS LU

Dalam Pelaksanaan PROGRES LU Tahun 2020, tentunya akan muncul permasalahan, hambatan, dan atau hal-hal yang perlu di diskusikan dalam LKS LU. Berikut beberapa tips yang dapat digunakan oleh Pengurus dan Pendamping

a. Melakukan Rapat secara Online

Pengurus dan Pendamping LKS LU dapat melakukan rapat secara online / jarak jauh dengan menggunakan teknologi yang ada, misalnya dengan menggunakan WhatsApp Grup, aplikasi Zoom, atau menggunakan telepon seluler

b. Melakukan Rapat secara Langsung / Tatap Muka

Jika rapat secara online tidak dapat dilaksanakan karena suatu hal, misalnya ada hal serius yang harus di diskusikan secara langsung atau akses jaringan yang tidak memadai, pendamping dapat melakukan rapat secara tatap muka dengan memperhatikan beberapa hal antara lain :

- 1) Pastikan Pengurus dan Pendamping LKS LU yang hadir dalam Rapat dalam kondisi sehat
- 2) Menjaga jarak tempat duduk antar peserta rapat.
Jarak antar peserta yang dianjurkan adalah sekitar 2 meter.
- 3) Menggunakan masker
- 4) Pengurus LKS LU menyiapkan hand sanitizer dan atau tempat cuci tangan, selanjutnya peserta diwajibkan untuk mencuci tangan sebelum masuk ke dalam ruang rapat
- 5) Menjaga kebersihan ruangan sekretariat dengan cara membersihkan lantai, meja dan kursi serta pegangan pintu dengan cairan disinfektan sebelum dan sesudah acara
- 6) Menghindari perilaku yang dapat menjadi media penularan, seperti sentuhan fisik saat bertemu, batuk dan bersin di sembarang tempat.

F. Penutup

Panduan Kegiatan ini dibuat sebagai acuan bagi Pendamping LKS LU dalam melaksanakan PROGRES LU Tahun 2020 dengan tetap mempertimbangkan kaidah dan aturan pencegahan Covid 19. Panduan ini mulai berlaku sejak ditetapkan dan berakhir ketika masa tanggap bencana Covid 19 dicabut oleh pemerintah. Diharapkan program ini dapat berjalan dengan baik sesuai tujuan dengan adanya koordinasi, komunikasi, kerjasama, kesungguhan hati dan dedikasi seluruh unsur yang terlibat dalam PROGRES LU Tahun 2020.

Demikian Panduan Kegiatan ini disusun sebagai bahan acuan terlaksananya kegiatan secara terstruktur dan terstandar.

Jakarta, 31 Maret 2020

Direktur

Andi Hanindito

LAMPIRAN

LANGKAH CUCI TANGAN YANG BENAR

Langkah Cuci Tangan Yang Benar :

Berikut 5 Langkah Cuci tangan sesuai anjuran dari Kementerian Kesehatan

(sumber : P2PTM Kemenkes RI)

1. Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir
2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan, dan sela jari
3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir
5. Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan

Kapan Saja Harus Cuci Tangan ?

1. Saat tangan kita kotor : setelah memegang uang, hewan/binatang, setelah berkebun
2. Sesudah buang air
3. Setelah menceboki anak atau bayi
4. Sebelum dan setelah makan
5. Sebelum memegang makanan
6. Setelah bersin atau batuk

Mengapa Harus Cuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun ?

Kuman penyakit sangat mudah ditularkan melalui tangan. Pada saat makan, kuman akan cepat masuk ke dalam tubuh yang dapat menimbulkan penyakit.

Tangan kadang terlihat bersih secara kasat mata, namun sebenarnya tetap mengandung kuman. Oleh karena itu, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir dapat merontokkan kuman. Tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.



DIREKTORAT

REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA

PANDUAN BAGI PENDAMPING LKS-LU Langkah Cuci Tangan yang Benar



PROGRES LU 2020

#KEMENSOS

Hadir



1



Basahi telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir

2



Ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak secara lembut

3



Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian

4



Gosok sela-sela jari hingga bersih

5



Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan

6



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

7



Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian

8



Bilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu



DIREKTORAT REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA

PANDUAN BAGI PENDAMPING LKS-LU SOCIAL DISTANCING



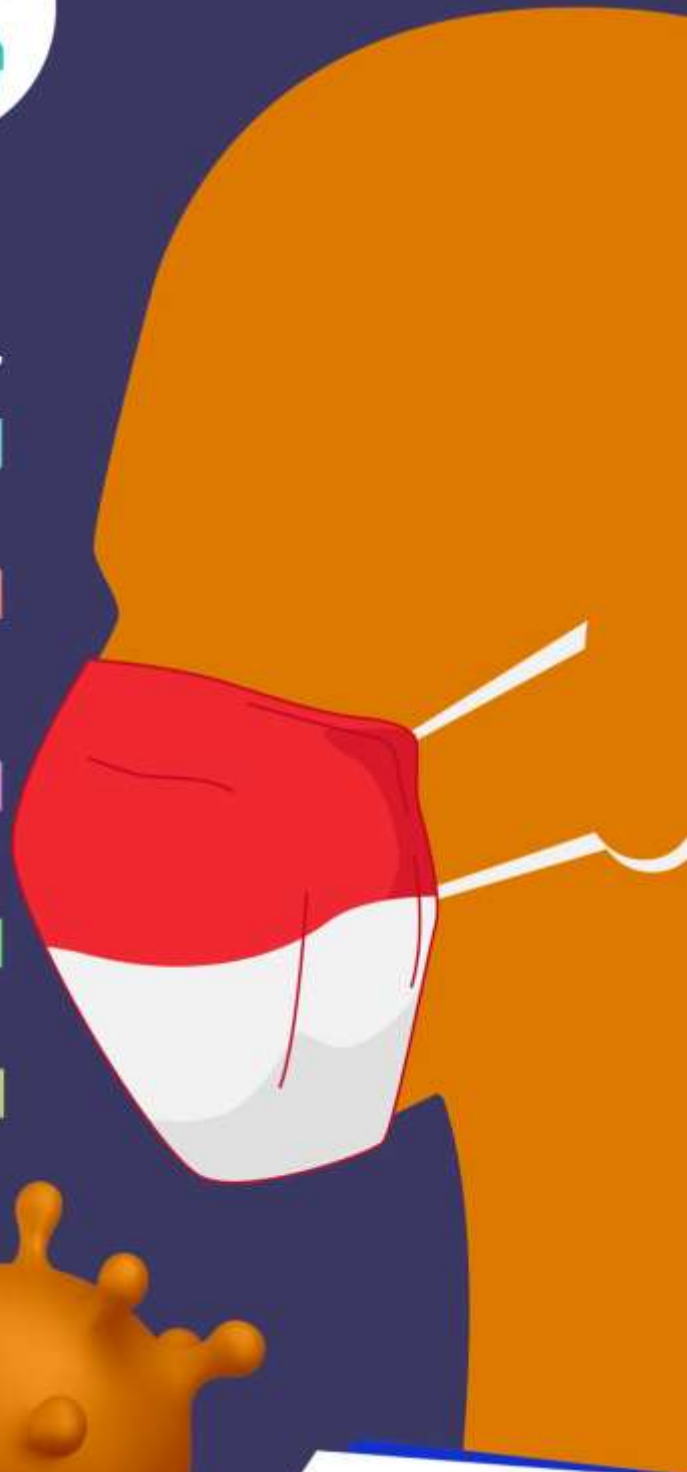
SEMENTARA TIDAK PERLU MELAKUKAN SENTUHAN FISIK SAAT BERTEMU (SALAMAN, CIUM PIPI, BERPELUKAN)

HINDARI TEMPAT UMUM & PUSAT KERAMAIAAN

JAGA JARAK SAAT BERTEMU ORANG, MINIMAL JARAK YANG DIANJURKAN ADALAH 2 METER

HINDARI SEMENTARA KEGIATAN MASSAL

TUNDA DULU ARISAN, REUNI, KUMPUL-KUMPUL DLL



PROGRES LU 2020



#KEMENSOS
Hadir



**PANDUAN BAGI PENDAMPING LKS-LU
ETIKA SAAT BATUK / BERSIN**

**LINDUNGI DIRI
SAAT BATUK ATAU BERSIN**

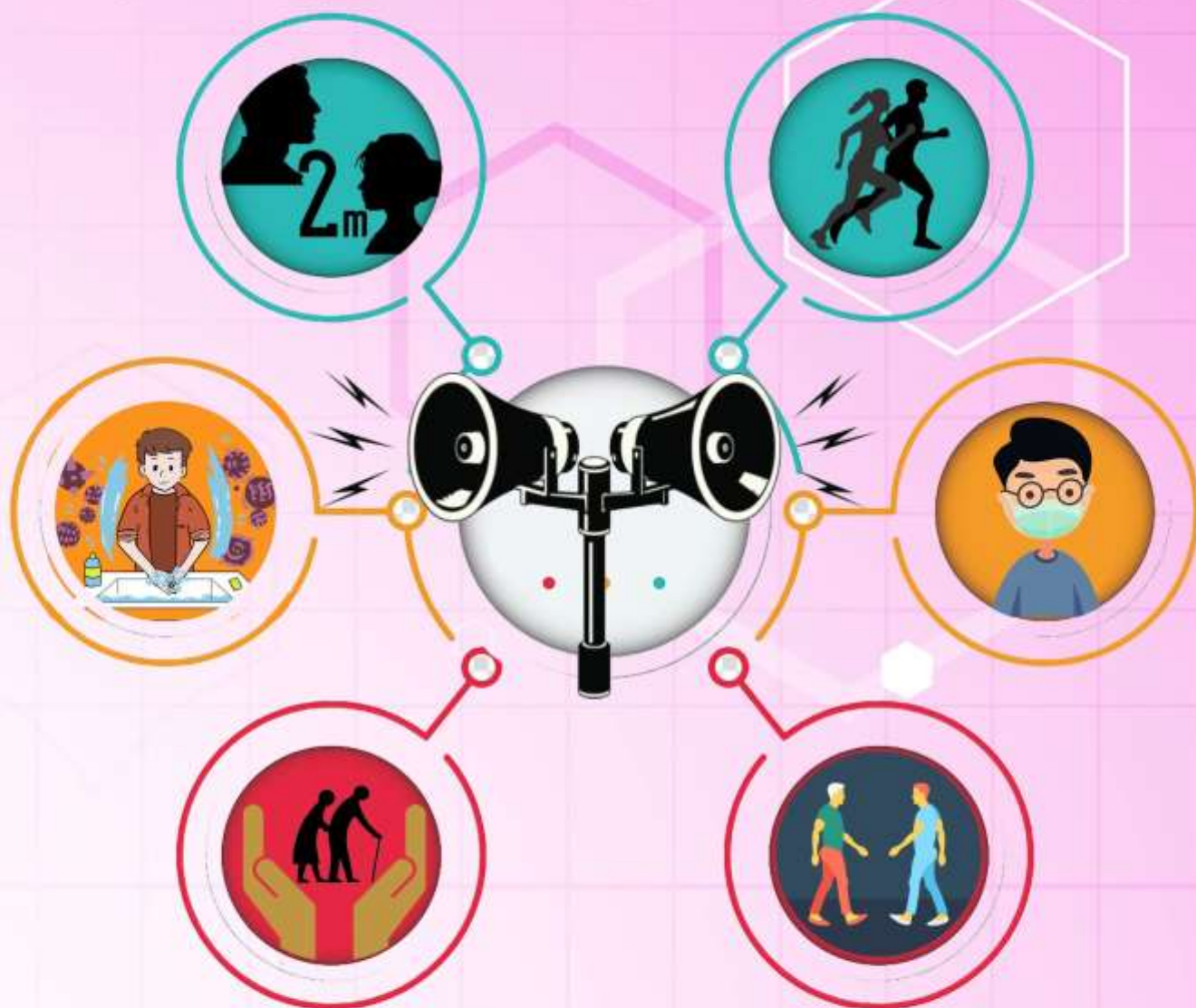
- Tutup hidung dan mulut Anda dengan tissue saat bersin atau batuk

ATAU

- Tutup hidung dan mulut Anda dengan lengan Anda (bukan dengan telapak tangan), saat bersin atau batuk
- Gunakan masker yang menutupi hidung dan mulut
- Buanglah tissue setelah digunakan ke tempat sampah
- Cuci tangan Anda segera dengan air mengalir dan sabun
- Bersihkan tangan Anda dengan alkohol hand rub



PANDUAN BAGI PENDAMPING LKS-LU DALAM PELAKSANAAN & PENDAMPINGAN PROGRES LU 2020



1. Pastikan Pendamping dalam kondisi sehat
2. Menggunakan Alat Pelindung Diri (Masker, baju lengan panjang, sarung tangan)
3. Tidak melakukan sentuhan fisik saat bertemu (bersalaman, cium pipi, berpelukan)
4. Menjaga jarak saat berinteraksi dengan lansia dan keluarga
5. Cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan pendampingan
6. Peduli terhadap perkembangan kesehatan lansia


Jika lansia dampingan mengalami permasalahan kesehatan, segera komunikasi dengan keluarga dan pelayanan kesehatan terdekat (klinik, dokter keluarga / Puskesmas)




PANDUAN BAGI PENDAMPING LKS-LU : PEMBERIAN INFORMASI BAGI LANJUT USIA DAN KELUARGA

Ajarkan Lansia & Keluarga untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat :

1. Gizi cukup
2. Istirahat cukup
3. Olahraga ringan
4. Cara Cuci tangan yang benar
5. Cara memakai masker




Kenali Gejala,
Cara Penularan &
Pencegahan COVID 19



Ajarkan Lansia & Keluarga
Social Distancing :

1. Menghindari tempat keramaian
2. Menjaga jarak interaksi sosial dengan orang lain
3. Tidak melakukan sentuhan fisik dengan orang lain (bersalaman, cium pipi berpelukan)
4. Menunda acara yang melibatkan banyak orang



Ajarkan Lansia & Keluarga pentingnya menjaga kebersihan Rumah dan lingkungan sekitar

Sumber :

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease.

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (04 Februari 2020). Diakses tanggal 31 Maret 2020 dari <http://www.promkes.kemkes.go.id>

Direktorat P2PTM Kemenkes RI. 5 Langkah Cara Cuci Tangan (21 September 2018). Diakses tanggal 31 Maret 2020 dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id>

Tim Penyusun Panduan
Pencegahan Covid 19 Bagi Pendamping LKS LU
Dalam Pelaksanaan Program Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia
(PROGRES LU) Tahun 2020

- Penasihat : 1. Direktur Jenderal Rehabilitasi Sosial Kemensos RI
2. Direktur Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kemensos RI
- Pengarah : Direktur Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia
Andi Hanindito
- Pembina : 1. Pujiyanto
2. Syam Wuryani
3. Syamsuddin
- Anggota : 1. Agung Setiyawan, A.Md Kep
2. Fredi Sugiarto