

## TERAPI SUPORTIF PADA PASIEN COVID-19 YANG MENJALANI ISOMAN

**Nina Herlina**

SMF Pulmonology dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh  
[dr.ninaherlina@unimal.ac.id](mailto:dr.ninaherlina@unimal.ac.id)

### ABSTRAK

*Sudah hampir 2 tahun lamanya kita masih dilanda pandemic Covid-19. Dengan kasus konfirmasi sampai dengan Juli 2021 telah mencapai 2.780.803 jiwa, meninggal dunia sebanyak 71.397 jiwa, ini merupakan angka yang sangat tinggi dan kasus akan terus meningkat jika masyarakat tidak patuh pada protokol kesehatan dengan cakupan vaksinasi yang masih rendah. Selain itu masih banyak masyarakat khususnya di Aceh yang takut untuk datang memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan, dengan alasan takut di Swab. Sehingga banyak kasus yang tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan pengobatan dengan baik. Maka dari itu tujuan saya membuat tulisan ini agar masyarakat mengetahui tanda dan gejala Covid-19 dan mengetahui apa saja yang harus dilakukan jika sudah terpapar.*

**Kata kunci:** *Terapi Suportif, Pasien Covid-19 dan Isoman.*

### PENDAHULUAN

Pandemik Covid-19 saat ini diseluruh negara sedang menjadi masalah yang serius, dan berpengaruh pada semua aspek kehidupan. Pada saat ini diperberat dengan munculnya varian baru yang semakin banyak ditemukan di Indonesia, hal ini di khawatirkan kasusnya akan terus meningkat dikarenakan varian baru ini lebih mudah menular.

Angka kejadian di Indonesia hingga Juli 2021 telah mencapai 2.780.803 jiwa kasus konfirmasi, sebanyak 2.204.491 jiwa sembuh dan sebanyak 71.397 jiwa yang meninggal dunia. Merupakan angka yang sangat fantastis dan meresahkan seluruh kalangan masyarakat. Maka dari itu penting bagi masyarakat untuk mengetahui tanda dan gejala COVID-19 dan apa yang harus dilakukan dirumah jika terpapar dengan gejala ringan atau tanpa gejala, sehingga tidak perlu harus dirawat di Rumah Sakit. Hal ini diharapkan dapat menekan angka kejadian baru dan mengurangi tingkat penularan.

Masyarakat juga perlu mendukung satgas COVID-19 untuk mensukseskan pelaksanaan 3T (Testing, Tracing, Treatment) yang menjadi kunci pengendalian pandemik di Indonesia. Untuk itu penulis akan membahas apa saja gejala dan tanda-tanda seseorang terpapar COVID-19 berdasarkan derajat keparahannya, serta hal-hal apa saja yang dapat dilakukan dan diperhatikan saat melakukan isolasi mandiri dirumah, kapan seseorang yang sedang isolasi mandiri harus datang ke Rumah Sakit untuk mendapat penanganan yang lebih lanjut.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Kenali Gejala Covid-19

##### Tanpa Gejala

1. Frekuensi napas 12-20 kali per menit,
2. Saturasi 95%

##### Gejala Ringan

1. Sakit kepala,
2. Sakit tenggorokan,
3. Pilek,
4. Demam,
5. Batuk, umumnya batuk kering,
6. Fatigue / kelelahan ringan,
7. Anoreksia,

8. Anosmia / kehilangan indra penciuman,
9. Ageusia / kehilangan indra pengecap,
10. Mialgia dan nyeri tulang,
11. Mual, muntah, nyeri perut,
12. Diare,
13. Konjungtivitis (radang atau iritasi mata),
14. Kemerahan pada kulit / perubahan warna pada jari-jari kaki,
15. Frekuensi napas 12-20 kali per menit,
16. Saturasi 95%.

### **Waspada**

Tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat), ditambah satu dari: frekuensi >30 x/menit, distress pernapasan berat, atau saturasi < 93% tanpa menggunakan oksigen.

### **Syarat dan Alat Isolasi Mandiri**

1. Tidak bergejala / asimtomatik,
2. Gejala Ringan,
3. Lingkungan rumah/kamar memiliki ventilasi yang baik,
4. Memiliki alat thermometer dan oxymeter.

### **Isolasi, Pemantauan dan Tatalaksana Nonfarmakologis**

1. Tanpa gejala: isolasi mandiri selama 10 hari sejak pengambilan spesimen diagnosis,
2. Gejala ringan: isolasi mandiri selama 10 hari sejak muncul gejala ditambah 3 hari bebas gejala,
3. Gejala lebih dari 10 hari isolasi dilanjutkan hingga gejala hilang.

### **Edukasi Isolasi Mandiri**

#### **Pasien:**

1. Menggunakan masker saat bertemu keluarga, dengan menjaga jarak 1 meter,
2. Usahakan tidur dan kamar mandi terpisah,
3. Personal hygiene: cuci tangan, protokol batuk,
4. Baju, piring, dan gelas kotor segera dicuci terpisah,
5. Ukur suhu 2x sehari,
6. Melaporkan gejala dan tanda ke petugas kesehatan.

#### **Keluarga:**

1. Keluarga yang kontak erat segera melapor kepada petugas kesehatan,
2. Menggunakan masker dan jaga jarak minimal 1 meter dengan pasien,
3. Rutin cuci tangan dan membersihkan daerah yang disentuh pasien.

### **Lingkungan dan Kamar**

1. Cahaya dan ventilasi cukup, buka jendela berkala,
2. Bersihkan kamar setiap hari.

### **Kegiatan Harian**

1. Buka jendela kamar,
2. Berjemur matahari selama 10-15menit, pada pukul 10.00 – 13.00WIB,
3. Rajin mencuci tangan,
4. Olah raga rutin 3-5 kali seminggu,
5. Makan bergizi seimbang 3 kali sehari secara terpisah dengan keluarga,
6. Pisahkan cucian kotor dengan pakaian kotor keluarga lainnya,

7. Bersihkan kamar setiap hari, gunakan APD (minimal masker),
8. Cuci alat makan sendiri setelah selesai digunakan,
9. Periksa suhu tubuh dan saturasi oksigen setiap pagi dan malam hari,
10. Tidur di kamar pribadi yang terpisah dengan anggota keluarga lain.

### Tatalaksana Farmakologis COVID-19 Tanpa Gejala

1. Vitamin C, pilihan: tablet non acidic 500mg/6-8jam (14 hari), tablet isap 500mg/12jam (30 hari), multivitamin 1-2 tablet /24jam (30 hari) dianjurkan mengandung vitamin C, B, E, Zink.
2. Vitamin D, pilihan: Suplemen 400 IU – 1000 IU/hari, Obat 1000-5000 IU/hari,
3. Obat-obat komorbid, melanjutkan obat-obatan rutin untuk penyakit komorbid, jika menggunakan ARB/ACE inhibitor dapat dikonsultasikan kespesialis jantung/dalam.
4. Obat-obatan Suportif, fitofarmaka atau Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) terintegrasi BPOM dapat dipertimbangkan sesuai klinis pasien.

### Tatalaksana Farmakologi COVID-19 Gejala Ringan

Sama pada terapi tanpa gejala ditambah terapi antivirus

1. Antivirus, Favipiravir (sediaan 200mg) loading dose 1600mg/12jam/oral hari ke 1, selanjutnya 2 x 600mg hari ke 2-5,
2. Obat Simptomatik, seperti paracetamol jika pasien demam, diberikan sesuai dengan gejala pada pasien. Demikian tatacara yang harus dilakukan seseorang yang terpapar COVID-19, apabila didapati keluhan memberat seperti sesak napas dan saturasi oksigen 90% atau lebih tetapi di bawah 94% maka segera menghubungi petugas kesehatan untuk dapat perawatan di rumah sakit. Selama melakukan isolasi mandiri di rumah, jika ada hal-hal yang masih belum jelas dan ingin ditanyakan, kami dari Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) cabang Aceh membuka layanan konsultasi gratis via whatsapp pada hari dan jam yang tertera di bawah ini.



**PERHIMPUNAN DOKTER PARU INDONESIA (PDPI)**  
**CABANG ACEH**  
**Membuka Layanan Konsultasi Gratis**  
**Bagi Masyarakat Aceh**  
Dengan Hasil Swab PCR (+) Yang  
Menjalani Isolasi Mandiri Tanpa Gejala/Gejala Ringan  
**Layanan Konsultasi Via Chat Whatsapp**  
Senin-Jumat; 08.30 s.d 16.00 Wib

<b>Banda Aceh:</b>	
dr. Ferry Dwi Kurniawan, SpP	HP' 0822 1070 4276
dr. Hendra Kurniawan, SpP	HP' 0852 6050 5926
<b>Aceh Besar:</b>	
dr. Zamindar, SpP	HP' 0811 6802 585
<b>Pidie :</b>	
dr. Rudi Agustika, SpP	HP' 0852 6010 2857
<b>Pidie Jaya :</b>	
dr. Said Muhsin, SpP	HP' 0812 6903 600
<b>Bireun :</b>	
dr. Syahril Rusli, SpP	HP' 0852 0640 2101
<b>Lhokseumawe :</b>	
dr. Nina Herlina, SpP	HP' 0852 7515 5082
<b>Aceh Utara</b>	
dr. Puspa Rosfadilla, SpP	HP' 0811 6221 001
<b>Aceh Jaya:</b>	
dr. Linda Juli Safrida, SpP	HP' 0852 6097 8302
<b>Aceh Barat:</b>	
dr. Devi Efrina, SpP	HP' 0811 6856 882
<b>Nagan Raya :</b>	
dr. Rosidah H. Hasibuan, SpP	HP' 0852 9766 6679
<b>Aceh Selatan :</b>	
dr. Ida Muna, SpP	HP' 0812 6236 2661
<b>Simeuleu :</b>	
dr. Novi Aryanita, SpP	HP' 0822 3660 4141

## **DAFTAR PUSTAKA**

Revisi Protokol Tatalaksana COVID-19; 14 Juli 2021, Jakarta,

Pedoman Tatalaksana COVID-19 Edisi 3; PDPI, PAPDI, PERDATI, IDAI,. Jakarta 2020,

Protokol Tatalaksana COVID-19 Edisi 4; PDPI, PAPDI, PERDATI, IDAI. Juli 2021, Jakarta,

Komite Penanganan COVID-19 dan pemulihan Ekonomi Nasional Peta Sebaran; 16 Juli 2021,

Outbreaks and emergencies covid-19; World Health Organization 2021,

Buku Panduan Isolasi Mandiri; Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit dalam Indonesia (PDPI) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.