

Isolasi Mandiri



Era pandemi Covid-19 di Indonesia dan dunia masih berlangsung. Tidak sedikit masyarakat di sekitar kita yang terpapar oleh virus corona ini, bahkan beberapa di antara mereka yang terpapar adalah kerabat dekat atau malah anggota keluarga kita sendiri. Memutus mata rantai penularan Covid-19 perlu upaya, salah satunya adalah protokol isolasi.

istilah “isolasi” dan definisinya bisa didapati dalam Keputusan Menteri Kesehatan KMK No. HK.01.07-MENKES-413-2020 tentang Pedoman Pencegahan Pengendalian COVID-19. Isolasi merupakan suatu protokol yang dijalankan untuk memisahkan orang yang sudah terkonfirmasi terinfeksi oleh virus Corona dengan orang-orang yang tidak terinfeksi. Pasalnya virus corona ini sangat mudah menyebar dan menular. Tidak semua orang yang terinfeksi virus corona harus diisolasi di Rumah Sakit. Mereka boleh secara sukarela melakukan isolasi mandiri di rumah atau menuju lokasi isolasi mandiri yang sudah disiapkan oleh pemerintah. Setelah memutuskan untuk melakukan isolasi mandiri maka seseorang tidak boleh meninggalkan rumah atau lokasi isolasi mandiri kecuali ke klinik atau RS untuk memeriksakan diri jika kondisi tubuh dan gejala mengalami perburukan.

Isolasi mandiri tentu sangat perlu dilakukan untuk orang yang sudah terkonfirmasi positif COVID-19 dengan tes PCR, baik tidak bergejala atau hanya muncul gejala ringan, isolasi mandiri ini menjadi penting karena dapat memberikan ruang di Rumah Sakit untuk orang yang bergejala berat yang membutuhkan pertolongan medis. Isolasi mandiri juga dapat dilakukan untuk orang yang belum terkonfirmasi tetapi mengalami gejala ringan (batuk, demam, sakit tenggorokan, kehilangan indera pembauan atau perasa dan tidak memiliki penyakit penyerta seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, atau penyakit paru yang kronis). Selain itu isolasi mandiri juga berlaku untuk orang yang mempunyai riwayat kontak erat dengan orang yang sudah positif. Isolasi mandiri ini dapat dilakukan sesegera mungkin saat seseorang sudah merasakan adanya gejala atau pernah kontak dengan pasien COVID-19.

Protokol isolasi mandiri bisa dilakukan jika terbukti tidak berisiko terhadap diri sendiri. Usia dan penyakit penyerta seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, penyakit ginjal terutama untuk orang yang membutuhkan hemodialisa (cuci darah) menjadi hal yang perlu diperhatikan, orang dengan usia lebih dari 60 tahun dan yang memiliki penyakit penyerta akan lebih berisiko apabila mencoba melakukan isolasi mandiri. Selain itu pemeriksaan darah dan foto rontgen dada juga perlu diperhatikan. Dari hasil pemeriksaan ini dokter dapat menentukan kondisi orang tersebut berisiko atau aman untuk melakukan isolasi mandiri. Oleh karena itu penting bagi masyarakat untuk memeriksakan diri ke dokter jika sudah terkonfirmasi positif maupun yang belum tetapi memiliki gejala ringan.

Selain memperhatikan kondisi diri sendiri, persiapan isolasi mandiri juga harus memperhatikan lingkungan sekitar. Pastikan lokasi isolasi mandiri terpisah dengan lansia ataupun orang yang memiliki riwayat penyakit kronis dan autoimun. Rumah sebagai tempat isolasi juga harus dipastikan memiliki ruangan khusus dan kamar mandi yang terpisah dengan ventilasi yang baik agar dapat terjadi pertukaran udara segar. Begitu juga dengan peralatan makan dan peralatan mandi juga harus dipisahkan. Kebersihan ruangan isolasi mandiri dan kamar mandi juga harus terjaga dengan menyediakan tempat sampah khusus dengan plastik sebagai wadah masker kotor, tissue, sarung tangan dan lain sebagainya dan rutin membersihkan kamar mandi dengan sabun terutama pada permukaan yang sering disentuh.

Isolasi mandiri bukan hanya sekedar untuk memutus mata rantai penularan dan memisahkan orang yang positif dengan yang sehat, tetapi sekaligus sebagai upaya penyembuhan. Maka dari itu ada syarat yang perlu diperhatikan pada saat isolasi mandiri, yang pertama diperlukan monitoring atau pemantauan terhadap kondisi tubuh orang yang sedang isolasi mandiri, salah satu monitoring sederhana yang dapat dilakukan adalah pemantauan dan pencatatan gejala, suhu, kadar oksigen dalam darah. Menurut dr. Sugiharto Tanto, MARS., apabila kadar oksigen masih diatas 90% maka dapat diperkirakan bahwa kondisinya masih cukup aman. Syarat kedua dalam isolasi mandiri perlu dipastikan kondisi lingkungan sekitar harus mampu memberikan dukungan seperti menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, membatasi mobilisasi), tata cara penanganan pakaian dan makanannya, serta lokasi isolasi yang terpisah total dengan yang sehat, agar proses isolasi mandiri dapat berjalan dengan baik. Syarat isolasi mandiri ketiga adalah sikap kooperatif orang yang sedang melakukan isolasi mandiri, artinya orang yang sedang isolasi mandiri harus sadar diri dan taat sesuai peraturan tetap tinggal didalam rumah/ruangan isolasi, tetap menggunakan masker saat isolasi mandiri, menjaga jarak 1,5 meter dari anggota keluarga lain jika terpaksa keluar ruang isolasi, menerapkan etika batuk yang benar dengan menutup hidung dan mulut menggunakan lengan atas bagian dalam atau dengan tissue, serta cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setiap kali setelah batuk, bersin, sebelum makan, setelah melepas atau memasang masker.

Untuk mencapai keberhasilan isolasi mandiri dalam upaya penyembuhan juga tidak lepas dari kemauan diri sendiri untuk tetap menjalani rutinitas isolasi mandiri dengan aman, terutama menjaga kondisi tubuh tetap sehat. Menurut dr. Juliana Sandrawati, MARS., beberapa rutinitas saat isolasi mandiri yang dapat dilakukan adalah berjemur setiap hari dibawah sinar matahari sebelum jam 9 pagi selama 15 menit sampai 30 menit disertai dengan olahraga pernafasan minimal 30 menit/hari, konsumsi makanan bergizi, hindari stress, tetap minum obat dan vitamin sesuai anjuran dokter, diharapkan dengan rutinitas tersebut dapat membuat kondisi tubuh semakin bugar saat setelah selesai isolasi mandiri. Sugiharto dan Sandra juga menjelaskan bahwa menjaga pola tidur dan beristirahat yang cukup saat isolasi mandiri juga meningkatkan efektifitas penyembuhan.

Ditegaskan pula oleh keduanya bahwa infeksi oleh virus apapun penyembuhan akan berjalan baik jika diikuti dengan pola istirahat yang benar.

Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat memahami bahwa proses isolasi mandiri ini bukan berarti dikucilkan, melainkan sebagai upaya penyembuhan dan pemutus mata rantai penularan Covid-19. (ddk)

