

*Bersama mewujudkan FIA sehat*

# **PEDOMAN DASAR TEST dan TRACING COVID 19**

Tahun 2022  
Fakultas Ilmu Admnistrasi Universitas  
Brawijaya

## DAFTAR ISI

# 01 Flowchart Identifikasi COVID 19 UB

Pemahaman dasar test and tracing

01

02

Flowchart Surat Pengantar  
kepada Pihak RSUB

03

Akomodasi ke Rumah  
Sakit/Safehouse

05

Sehat Mental di Masa Pandemi

04

Cara Isolasi Mandiri dan  
Protokol Kesehatan

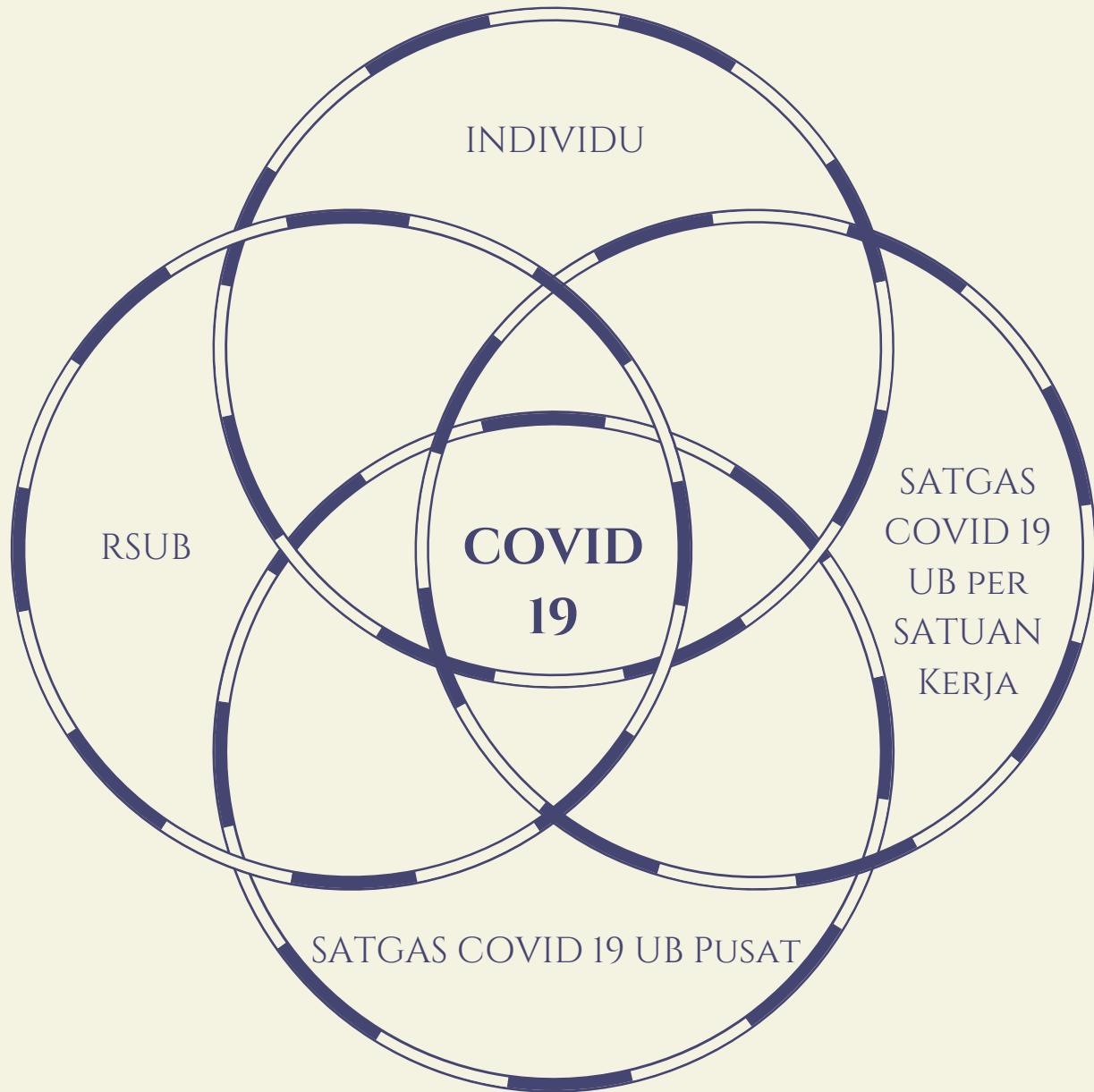
06

Produktif di Masa Pandemi

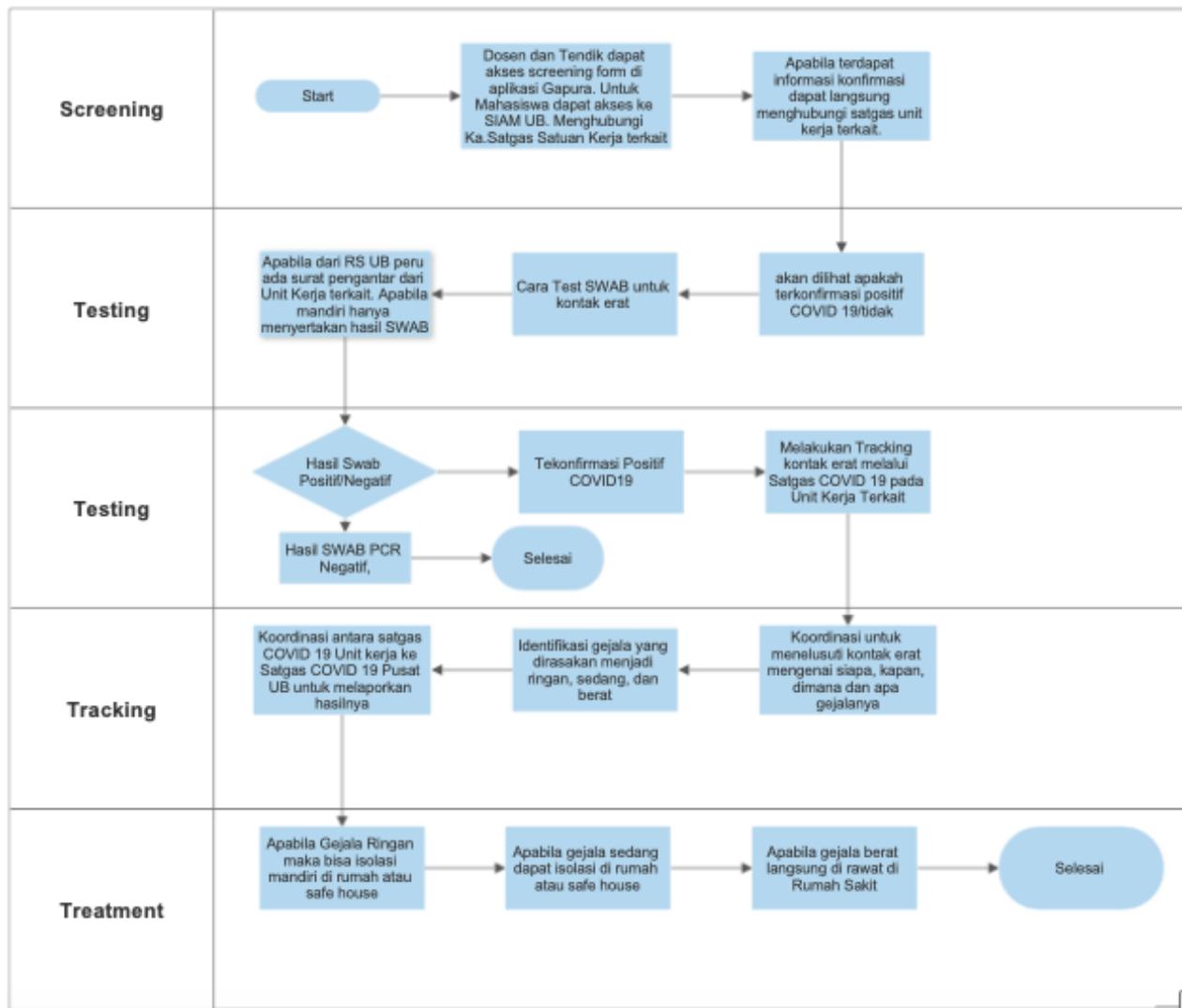
# PENANGGULANGAN COVID 19

Guna meminimalisir berkembangnya COVID 19 di Lingkungan FIA UB maka diperlukan adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara individu yang terkonfirmasi positif, Satgas Covid 19 UB Per Satuan Kerja dan Pusat serta RSUB. Sehingga dapat tercipta pelayanan kesehatan yang memadai dan pengumpulan informasi yang baik mengenai penularan COVID 19 di lingkungan FIA UB

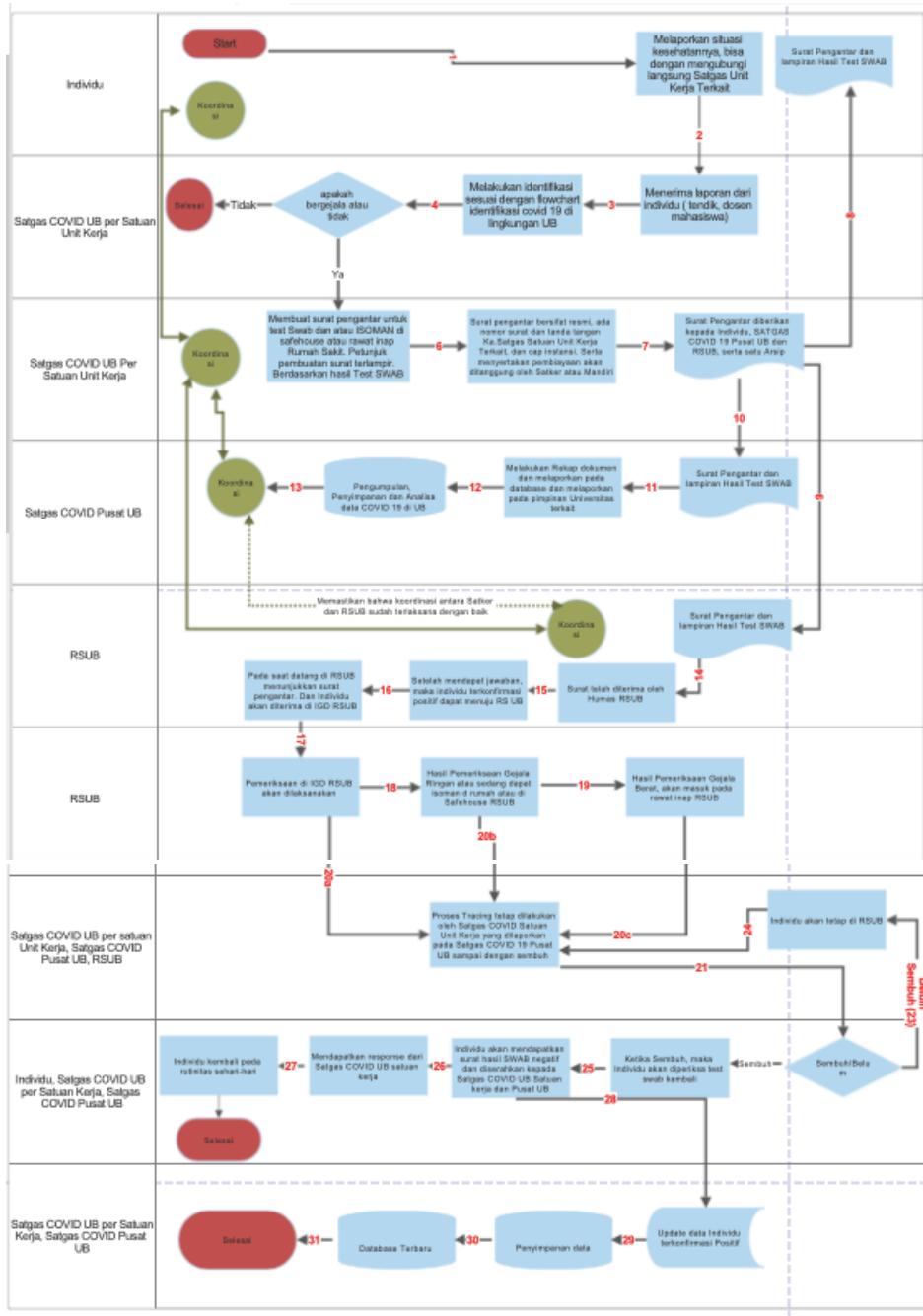
FIA UB



# FLOWCHART IDENTIFIKASI COVID 19 di UB



# Flowchart Surat Pengantar kepada Pihak RSUB



# **PENJELASAN FLOWCHART SURAT PENGANTAR KEPADA PIHAK RSUB**

- 1. Individu mulai merasakan gejala**
- 2. Melaporkan situasi kesehatannya, bisa dengan menghubungi langsung Satgas Unit Kerja Terkait**
- 3. Satgas COVID UB Per Satuan unit kerja Menerima laporan dari individu ( tendik, dosen mahasiswa)**
- 4. Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja Melakukan identifikasi sesuai dengan flowchart identifikasi covid 19 di lingkungan UB**
- 5. apakah bergejala atau tidak**

**Apabila iya , maka Membuat surat pengantar untuk test Swab dan atau ISOMAN di safehouse atau rawat inap Rumah Sakit. Petunjuk pembuatan surat terlampir. Berdasarkan hasil Test SWAB**

**Apabila tidak maka proses selesai.**

# PENJELASAN FLOWCHART SURAT PENGANTAR KEPADA PIHAK RSUB

6. Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja Membuat surat pengantar untuk test Swab dan atau ISOMAN di safehouse atau rawat inap Rumah Sakit. Petunjuk pembuatan surat terlampir. Berdasarkan hasil Test SWAB

Surat pengantar bersifat resmi, ada nomor surat dan tanda tangan Ka.Satgas Satuan Unit Kerja Terkait, dan cap instansi. Serta menyertakan pembiayaan akan ditanggung oleh Satker atau Mandiri

7. Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja menyerahkan Surat Pengantar diberikan kepada Individu, SATGAS COVID 19 Pusat UB dan RSUB, serta satu Arsip

8. Individu menerima surat pengantar dan lampiran hasil SWA TEST dari Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja.

9. RSUB menerima surat pengantar dan lampiran hasil SWA TEST dari Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja.

10. Satgas COVID UB Pusat menerima surat pengantar dan lampiran hasil SWA TEST dari Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja.

11. Satgas COVID UB Pusat Melakukan Rekap dokumen dan melaporkan pada database dan melaporkan pada pimpinan Universitas terkait

12. Satgas COVID UB Pusat Pengumpulan, Penyimpanan dan Analisa data COVID 19 di UB

13. Koordinasi pada symbol lingkaran warna hijau dilakukan antara Individu, Satgas COVID 19 UB Per Satuan Kerja, Satgas COVID 19 UB Pusat, RSUB.

14. RSUB telah menerima Surat Pengantar dan hasil SWAB TEST

15. RSUB akan melakukan konfirmasi dengan Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja, selanjutnya Satgas COVID UB Per Satuan Unit Kerja koordinasi dengan individu untuk bisa melaksanakan perjalanan ke RSUB.

# PENJELASAN FLOWCHART SURAT PENGANTAR KEPADA PIHAK RSUB

16. Pada saat datang di RSUB menunjukkan surat pengantar. Dan Individu akan diterima di IGD RSUB
17. Pemeriksaan di IGD RSUB akan dilaksanakan
18. Hasil Pemeriksaan Gejala Ringan atau sedang dapat isolasi di rumah atau di Safehouse RSUB
19. Hasil Pemeriksaan Gejala Berat, akan masuk pada rawat inap RSUB
20. a,b,c Proses Tracing tetap dilakukan oleh Satgas COVID Satuan Unit Kerja yang dilaporkan pada Satgas COVID 19 Pusat UB sampai dengan sembuh
21. Apakah sudah sembuh atau belum
22. Proses identifikasi dilakukan
23. Apabila belum maka Individu akan tetap di RS hingga hasil swab test negative
24. Apabila Sembuh maka Individu akan diperiksa test swab kembali
25. Individu akan mendapatkan surat hasil SWAB negatif dan diserahkan kepada Satgas COVID UB Satuan kerja dan Pusat UB
26. Mendapatkan response dari Satgas COVID UB satuan kerja
27. Individu kembali pada rutinitas sehari-hari
28. Satgas COVID UB per Satuan Kerja dan Pusat UB melakukan Update data Individu terkonfirmasi Positif
29. Satgas COVID UB per Satuan Kerja dan Pusat UB penyimpanan data
30. Satgas COVID UB per Satuan Kerja dan Pusat UB memperbarui database
31. Proses Selesai

## Cara antar Mandiri

- Mobil
  - Pastikan Pengantar memakai Baju Hazmat dan Masker
  - Seluruh Jendela dibuka tanpa AC
  - Jaga Jarak aman tpa berkontak Fisik
- Motor
  - Tanpa diantar
  - Menggunakan Masker 2 lapis
  - Jaga Jarak aman tpa berkontak Fisik

## Cara antar PSC 911

- Ambulans
  - Menghubungi +0811-3664-119 tanpa biaya
  - Memberikan data diri sesuai petunjuk dan mengirimkan video kondisi pasien
  - Memberikan soft copy KTP, hasil SWAB dan share location

**AKOMODASI  
Ke  
Rumah  
Sakit/Safehouse**



Fakultas  
Ilmu Administrasi



# ISOLASI MANDIRI

Isolasi mandiri merupakan tindakan yang dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19 ke orang lain di lingkungan sekitar.



## KENALI GEJALA COVID-19

### Tanpa Gejala:

Frekuensi napas 12-20 kali permenit  
Saturasi >95%



### Gejala Ringan :

- Sakit kepala
- Sakit tenggorokan
- Pilek
- Demam
- Batuk, umumnya batuk kering
- Fatigue / Kelelahan ringan
- Anoreksia
- Kehilangan indra penciuman/anosmia
- Kehilangan indra pengecapan / ageusia
- Mialgia dan nyeri tulang
- Mual, muntah, dan nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitis (Radang atau iritasi mata)
- Kemerahan pada kulit / perubahan warna pada jari-jari kaki
- frekuensi napas 12-20 kali per menit
- Saturasi >95%

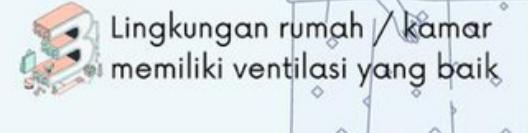
## SYARAT ISOLASI MANDIRI



Tidak bergejala / asimptomatik



Gejala ringan



Lingkungan rumah / kamar memiliki ventilasi yang baik

## ALAT YANG PERLU DISIAPKAN

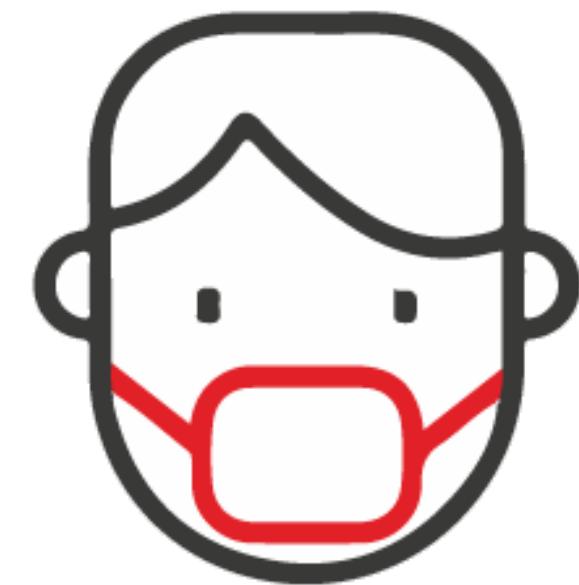
Termometer  
(pengukur suhu)



Oxymeter  
(pengukur saturasi oksigen)



Sumber : Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI)



# PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



TETAP DIRUMAH



GUNAKAN MASKER



JAGA JARAK



CUCI TANGAN



MENERAPKAN ETIKA BATUK



PERIKSA SUHU TUBUH PAGI DAN SORE



PERIKSA SATURASI OKSIGEN DAN FREKUENSI NADI



PANTAU LAJU NAPAS



BERIKAN MAKANAN BERGIZI

## TERAPI DAN LAMA PERAWATAN

Vitamin C, D, Zn, atau sesuai anjuran dokter

Hubungi Pelayanan kesehatan terdekat untuk bimbingan pemantauan mandiri

Lama perawatan 10 hari isolasi sejak terkonfirmasi positif jika **tanpa gejala**

10 hari isolasi sejak timbul gejala minimal 3 hari bebas gejala jika **gejala ringan**

## KEGIATAN HARIAN

- Buka jendela kamar untuk cahaya matahari masuk dan sirkulasi udara
- Berjemur matahari 10-15 menit antara jam 10.00-13.00
- Rutin cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer
- Olahraga rutin 3-5 kali
- Makan bergizi seimbang 3 kali sehari secara terpisah dengan keluarga
- Pisahkan cucian kotor dengan pakaian kotor keluarga lainnya
- Bersihkan kamar setiap hari, gunakan APD (minimal masker)
- Cuci alat makan sendiri setelah selesai digunakan
- Periksa suhu tubuh dan saturasi oksigen setiap pagi dan malam
- Tidur di kamar pribadi yang terpisah dengan anggota keluarga yang lainnya





# DISIPLIN PROTOKOL KESEHATAN

## 6M



Memakai  
masker  
rangkap dua



Mencuci  
tangan dengan  
sabun



Menjaga  
jarak



Menjauhi  
kerumunan



Mengurangi  
mobilitas



Menghindari  
makan  
bersama

### PENTINGNYA 6M

Mencegah penularan virus  
melalui kontak fisik

Mencegah penularan virus  
melalui droplet

Meningkatkan imunitas tubuh  
agar terhindar dari COVID-19

Mencegah penularan virus  
melalui tangan



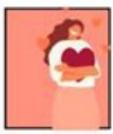
# SEHAT MENTAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Sehat mental diartikan sebagai kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya (WHO, 2015).

Menurut WHO (2019), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 dapat berupa: Ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi, Perubahan pola tidur dan/atau pola makan, Sulit tidur dan konsentrasi, Memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis, dan menggunakan obat-obatan (drugs).

## HAL YANG DAPAT DILAKUKAN AGAR TETAP SEHAT MENTAL

### SELF HEALING



Salah satu cara Self healing dapat dilakukan melalui Expressive Writing yakni merefleksikan pikiran dan perasaan yang Anda alami selama masa pandemi ke dalam bentuk tulisan. Selain itu dapat juga dengan berbicara kepada diri sendiri dengan kalimat positif (Self Talk), dll.



### OLAHRAGA & HIDUP SEHAT

Aktivitas otot dapat menurunkan jumlah hormon kortisol yang menjadi pemicu stress dalam tubuh. Selain itu dengan berolahraga, hormon endorfin (hormon yang berperan dalam kestabilan suasana hati atau mood serta stress) yang dihasilkan oleh tubuh kita meningkat

### PENDEKATAN SPIRITUALISME



Pahami bahwa ada hal-hal yang dapat kita kendalikan, dan ada hal-hal juga yang tidak dapat kita kendalikan. Pahami juga bahwa ada Dzat yang Maha Kuasa, yang Maha Mengendalikan segala sesuatu. Dengan memahami hal ini, hati kita akan menjadi tenang



### BERPIKIR POSITIF NAMUN REALISTIS

Berpikir positif dapat menjadi cara untuk menanggulangi kecemasan yang berlebih. Namun pikiran positif itu perlu diimbangi dengan tetap berpikir realistik. seperti tetap mematuhi anjuran WHO, menggunakan masker, dll.

### BIJAK DALAM MENYARING INFORMASI ATAU BERITA SEPUTAR COVID-19



Saring dan pastikan informasi yang kita dapatkan valid dan reliabel sebelum sharing kepada orang lain agar tidak menimbulkan kepanikan kolektif



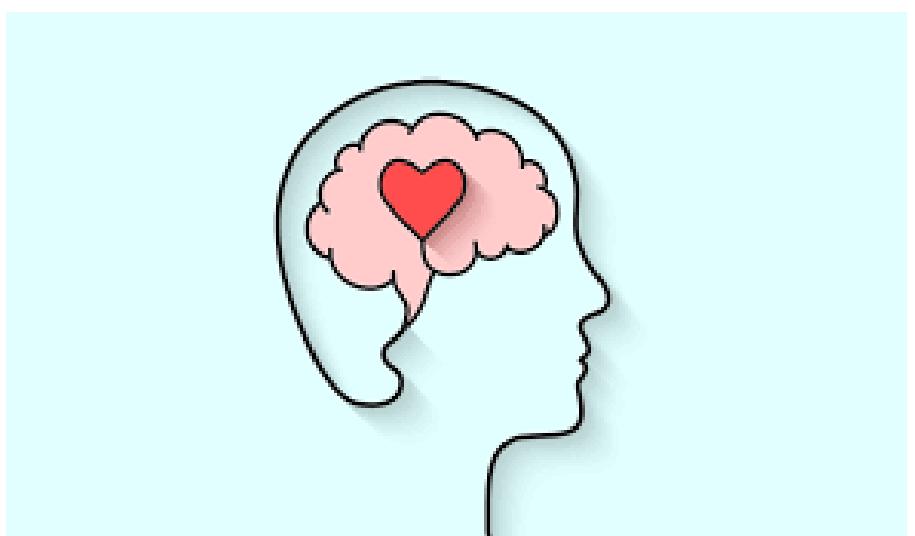
### TETAP TERHUBUNG PADA SOCIAL SUPPORT

Kita harus tetap terhubung dengan sosial melalui media yang tersedia, karena pada dasarnya kita adalah makhluk sosial. Tetap rutin menghubungi keluarga sekaligus saling mengingatkan satu sama lain untuk taat pada himbauan pemerintah.

### STOP STIGMA



Stigma dapat mempengaruhi kesehatan mental kelompok atau individu yang distigmatiskan, jangan sampai kepanikan kita malah menimbulkan permasalahan kesehatan mental bagi orang lain



# Produktif di Masa Pandemi

Pandemi menuntut kita untuk terus menyesuaikan diri. Beradaptasi dengan kebiasaan yang baru salah satunya adalah bekerja dari rumah atau Work From Home (WFH). Walaupun harus bekerja dari rumah (WFH) kita harus tetap bekerja secara aktif, produktif, dan kreatif. Ada beberapa tips yang bisa dilakukan agar tetap produktif saat berkerja di rumah

## Membuat Jadwal Harian



Buat jadwal harian pekerjaan yang harus diselesaikan setiap hari. Hal ini akan memudahkan untuk fokus

## Jangan Banyak Menggunakan Handphone



Berusaha mengendalikan diri dalam menggunakan handphone. Gunakan handphone dengan wajar pada saat jam kerja.

## Membaca buku



Selain tubuh yang perlu penyegaran, otak juga butuh asupan bernutrisi. Membaca buku adalah salah satu pilihan yang cukup tepat karena selain bisa produktif dengan menambah wawasan, kita juga bisa bersantai sembari menghilangkan kebosanan.

## Cari Ilmu lewat Webinar



Pandemi telah mengubah tatanan kehidupan. Awalnya, seminar dilakukan di sebuah tempat dengan situasi formal maupun informal. Namun, kini dengan fasilitas internet, laptop, dan buku kamu sudah bisa mengikuti seminar berbasis web atau yang lebih akrab dikenal dengan webinar.

## Rutin Olahraga agar Tetap Bugar di Tengah Pandemi



Membatasi aktivitas di luar rumah tentu menjadi hal yang membosankan. Hal ini dapat menjadi pemicu stress. Untuk mencegahnya, diperlukan beberapa aktivitas fisik, salah satunya adalah olahraga.

Olahraga juga dapat membantu meningkatkan imunitas dan menjaga kebugaran tubuh. Tak perlu melakukan olahraga berat dengan durasi yang lama. Hal yang terpenting adalah konsisten dalam melakukannya.

## Mencari Part Time Job di Tengah Pandemi



Bekerja part time bisa menjadi salah satu pilihan untuk menjadi produktif di masa pandemi COVID-19. Part time job atau yang dikenal pula dengan kerja paruh waktu biasanya hanya berlangsung selama periode tertentu atau bersifat sementara. Hal ini cocok bagi para mahasiswa yang ingin mengasah skill dan mendapat penghasilan tambahan.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
FAKULTAS ILMU ADMINISTRASI  
Jalan MT. Haryono 163, Malang 65145, Indonesia  
Telp. +62341 553737, 568914, 558226 Fax. +62341-558227  
E-mail : [fia@ub.ac.id](mailto:fia@ub.ac.id) <http://fia.ub.ac.id>

Nomor : ...../UN10.A002/KP/2022

Lampiran : satu lembar

Perihal : Permohonan Safe House atau Isolasi Mandiri di Safe House RSUB

Yth. Direktur

Rumah Sakit Universitas Brawijaya

Di tempat

Bersama ini kami sampaikan bahwa dosen kami dengan data sebagai berikut:

Nama : ...

NIP : ...

Pangkat/Golongan Ruang : ...

Merupakan dosen aktif Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya (Surat Keterangan Aktif Terlampir) dan telah melakukan swab antigen dengan hasil positif covid-19, untuk itu kami mohon agar dosen kami tersebut diatas dapat diijinkan isolasi mandiri (isoman) di Safe House atau Isolasi Mandiri di Safe House RSUB.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Ka.Satgas FIA UB,

Dr. Drs. Mochamad Rozikin, MAP

NIP.196305031988021001

# Contoh Surat Pengantar Dosen dan Tenaga Kependidikan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
FAKULTAS ILMU ADMINISTRASI  
Jl. MT. Haryono 163, Malang 65145, Indonesia  
Telp. +62341 553737, 568914, 558226 Fax. +62341-558227  
E-mail : [fia@ub.ac.id](mailto:fia@ub.ac.id) <http://fia.ub.ac.id>

Nomor : /UN10.A002/KP/2022

Lampiran : satu lembar

Percakal : Pernyataan Safe House atau Isolasi Mandiri di Safe House RSUB

Yth. Direktur

Rumah Sakit Universitas Brawijaya

Di Surabaya

Bersama ini kami surapikan, bahwa dosen kami dengan data sebagai berikut:

Nama : [redacted]

NIM : [redacted]

Program Studi : [redacted]

Jurusan : [redacted]

Alamat Asli. : [redacted]

Alamat Malang. : [redacted]

No HP. : [redacted]

No HP Orang Tua. : [redacted]

Menyatakan mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya (Surat Keterangan Aktif Terlampir) dan telah melakukan swab antigen dengan hasil positif covid-19, untuk itu kami mohon agar mahasiswa kami tersebut diizinkan dapat diijinkan isolasi mandiri (isomar) di Safe House atau Isolasi Mandiri di Safe House RSUB. Pembayaran dilakukan secara mandiri.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami terimakasih.

Ka Satgas FIA UB|  
Wakil Dekan III,

Dr. Drs. Mochamad Rozikin, MAP  
NIP.196305031988021001

# Contoh Surat Pengantar Mahasiswa