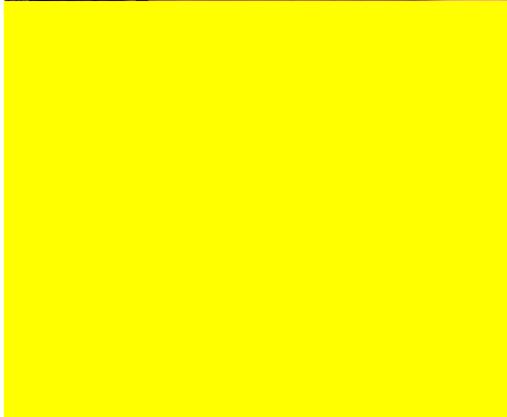




KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

BUKU SAKU PANDUAN PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI MADRASAH IBTIDAIYAH JAMIATUL KHOIR

Anita Apriliawati – Titin Sutini – Medya Aprilia Astuti



MI Jamiatul Khoir

Jl Keramat Rompong Jalan Masjid Jamiatul Khair No. 16, Tajur, Ciledug. Kota Tangerang, Banten 15152.

Telp/Hp 0813-1749-5104 Email: info@mijk.sch.id

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl Cempaka Putih Tenoah I No 1 Jakarta Pusat 10510 Telo 021-42802202. Email: info@fikumi.ac.id

**BUKU SAKU PANDUAN PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN
PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI MADRASAH IBTIDAIYAH JAMIATUL KHOIR**

Penulis

Anita Apriliawati, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An

Titin Sutini, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An

Medya Aprilia Astuti, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

**BUKU SAKU PANDUAN PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN
PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI MADRASAH IBTIDAIYAH JAMIATUL KHOIR**

TIM PERUMUS

Penasehat

Miciko Umeda, SKp., M. Biomed (Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan)

Penanggung Jawab

Titin Sutini, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An (Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keperawatan)

Penyusun/Editor

Anita Apriliawati, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An

Titin Sutini, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An

Medya Aprilia Astuti, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An

ISBN: 978-623-5673-02-8

Desain Sampul

Medya Aprilia Astuti, Ns. M.Kep.,Sp.Kep.An

Hak Cipta

Fakultas Ilmu Keperawatan

Tim Pengabdian Masyarakat Fik-UMJ

Cetakan Pertama, 2021 Diterbitkan

Oleh :

Fakultas Ilmu Keperawatan- Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl.

Cempaka Putih Tengah I / 1 Jakarta Pusat 10510.

No.Telp/Fax : 021-42878669

Website: <http://fikumj.ac.id>

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang Memperbanyak Dalam Bentuk Dan Dengan Cara Apapun Tanpa Ijin

SAMBUTAN DEKAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

Alhamdulillah, puji syukur atas rahmat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya kita tetap diberi kesehatan, solawat dan salam senantiasa dicurahkan pada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari jaman jahiliyah ke jaman yang dicerahkan dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini saya atas nama Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta menyambut baik atas tersusunnya Buku Saku Panduan Pelaksanaan Protokol Kesehatan Pada Pembelajaran Tatap Muka di Madrasah Ibtidaiyah Jami'atul Khair. Buku ini dipersembahkan oleh dosen yang tergabung dalam Departemen Keperawatan anak FIK UMJ, dalam rangka melaksanakan Tridharma Perguruan tinggi khususnya adalah dhama pengabdian kepada Masyarakat.



Dosen selain memberikan pembelajaran dalam kelas, juga mempunyai tugas lain yaitu melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, seperti amanah yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 3 tahun 2020 tentang Standar Nasional Perguruan Tinggi. Seluruh dosen diwajibkan melaksanakan Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat minimal satu kali dalam setiap semester. Pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu bentuk pengamalan ilmu yang dimiliki dosen sesuai dengan keahliannya masing-masing, sehingga masyarakat dapat merasakan manfaat dari keberadaan perguruan tinggi yang ada di wilayahnya.

Buku yang telah disusun bertujuan untuk memberikan pembekalan pada seluruh dewan guru, staf dan khususnya orang tua murid dalam menyiapkan putra-putrinya untuk menghadapi pembelajaran tatap muka di kelas. Hal ini dirasa penting mengingat kita harus tetap waspada terhadap penularan covid-19 baik selama perjalanan menuju sekolah, selama berada di lingkungan sekolah dan kembali lagi ke rumah, walaupun kondisi pandemic covid-19 sudah mulai menurun. Harapannya siswa-siswi dapat menjalani aktivitas sekolah seperti biasa namun juga terjaga keamanan dan keselamatannya selama proses pembelajaran di sekolah. Semoga buku ini bermanfaat dan Akhirnya saya menyampaikan terima kasih kepada jajaran pimpinan dan dewan guru serta staf Madrasah Ibtidaiyah Jami'atul Khair yang telah bekerjasama dengan baik dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat, tidak lupa ucapan terima kasih disampaikan pada Tim Dosen Departemen Keperawatan Anak FIK UMJ yang telah menyelesaikan buku ini, terus berkarya dan memberikan manfaat kepada seluruh masyarakat.

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang memberikan manfaat untuk orang lain”

Jakarta, Oktober 2021
Dekan Fakultas Ilmu keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Miciko Umeda, S.Kp., M. Biomed

SAMBUTAN KEPALA SEKOLAH
MADRASAH IBTIDAIYAH JAMI'ATUL KHAIR TAJUR TANGERANG BANTEN

Alhamdulillah robbil 'alamin, segala puji bagi Allah, Tuhan seru sekalian alam yang memiliki ilmu pengetahuan yang sangat luas. Sholawat dan salam senantiasa kita sampaikan pada junjungan dan panutan kita semua yaitu Nabi Besar Muhammad SAW yang selalu mengajarkan untuk Iqro terhadap kebesaran Allah.



Saya atas nama kepala sekolah Madrasah Ibtidaiyah Jami'atul Khair menyampaikan terima kasih yang tiada terhingga pada Tim Dosen dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah berkontribusi dalam menyiapkan siswa-siswi menghadapi pelaksanaan pembelajaran tatap muka di Madrasah Ibtidaiyah Jami'atul Khair melalui kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema Pelaksanaan Protokol Kesehatan Pada Pembelajaran Tatap Muka.

Pemahaman semua siswa terhadap pelaksanaan protocol Kesehatan dalam menghadapi pembelajaran tatap muka sangat penting terus diingatkan, walaupun pihak sekolah telah berupaya memberikan informasi pada seluruh siswa melalui guru wali murid. Memberikan informasi dan pemahaman secara terus menerus dengan melibatkan orang tua akan lebih efektif untuk mengubah perilaku dan kesiapan siswa untuk menghadapi pembelajaran tatap muka. Tim Dosen Departemen Keperawatan Anak FIK UMJ melalui kegiatan pengabdian masyarakat telah melakukan penyuluhan kepada seluruh orang tua siswa kelas 4, 5 dan 6.

Besar harapan dengan melibatkan orang tua, siswa-siswi semakin siap untuk menghadapi pembelajaran tatap muka dengan tetap menjaga protocol Kesehatan baik dari mulai berangkat sekolah, di perjalanan, selama berada di sekolah dan kembali lagi ke rumah masing-masing. Madrasah Ibtidaiyah Jami'atul Khair menyambut baik dengan adanya buku saku Panduan Pelaksanaan Protokol Kesehatan Pada Pembelajaran Tatap Muka sebagai pegangan para orang tua, insya Allah buku ini akan memberikan manfaat yang besar untuk pencegahan dan memutus mata rantai penularan Covid-19 di lingkungan sekolah dan keluarga siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Jami'atul Khair.

“Siswa senang Belajar dengan Kebiasaan Baru”

Jakarta, Oktober 2021
Kepala sekolah MI Jami'atul Khair

H. Murdisi, S.Pd

DAFTAR ISI

Halaman

3	SAMBUTAN DEKAN
4	SAMBUTAN KEPALA SEKOLAH
5	DAFTAR ISI
6	BAB I PENDAHULUAN
7	BAB II CORONA
8	BAB III PROSEDUR PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN DALAM PEMBELAJARAN TATAP MUKA
11	BAB IV TATA CARA PENGGUNAAN MASKER, CTPS, MENJAGA JARAK DAN ETIKA BATUK
	DAFTAR PUSTAKA
	LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

Dunia hingga saat ini masih dibayangi oleh virus corona yang mengalami kenaikan perkembangan kasus. Virus ini pertama kali muncul di Wuhan, China dan mulai menyebar ke berbagai negara di dunia salah satunya Indonesia. Pandemi virus corona mulai terjadi pada awal Maret tahun 2020 di Indonesia. Upaya pencegahan wabah yang relevan dengan pandemic Covid-19 saat ini disampaikan oleh Rasulullah SAW melalui sabdanya "*Bila kamu mendengar wabah di suatu daerah, maka kalian jangan memasukinya. Tetapi jika terjadi wabah di daerah kamu berada, maka jangan tinggalkan tempat itu.*" (HR Bukhari dan Muslim). Keputusan Rasulullah itu juga dikenal dengan nama *physical distancing*, karantina atau isolasi mandiri dan pada saat ini dikenal dengan istilah PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat)- Hal itu dilakukan agar penyakit yang mewabah tidak menyebar ke daerah lain.

Dengan adanya PPKM berdampak pada hampir diseluruh sektor kehidupan salah satunya bidang pendidikan. Sebagaimana yang telah diberlakukannya kebijakan dari pemerintah untuk belajar dari rumah (BDR) khususnya bagi daerah yang berada di zona orange dan merah. Hal ini dilakukan guna memutus rantai penularan penyakit diantara anak-anak karena usia anak dan remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko terjangkit Covid-19. Hasil evaluasi program BDR dirasa masih kurang optimal. Berdasarkan hasil riset yang disampaikan Bank Dunia (2020), diperkirakan pencapaian BDR ini hanya mencapai 33% dari pencapaian normal belajar tatap muka. Hasil survei Satuan Tugas Ikatan Psikologi Klinis Indonesia pada 194 pusat layanan psikologi di 27 wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa sejak Maret hingga Agustus 2020, terdapat 15,000 keluhan dari anak dan remaja yang mengalami 'stress' akibat BDR.

Dari evaluasi tersebut pemerintah membuat kebijakan dengan berencana akan membuka kembali pelaksanaan pembelajaran tatap muka di sekolah. Hal ini tentunya perlu kesiapan yang matang dan dukungan dari berbagai pihak dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan saat pembelajaran tatap muka di sekolah pada masa pandemic Covid-19. Baik itu sebelum , selama dan setelah pembelajaran tatap muka di sekolah atau Kembali lagi kerumah. Oleh karena itu perlu adanya pedoman yang jelas untuk merealisasikan penyelenggaraan pembelajaran tatap muka di sekolah yang dapat dituangkan dalam sebuah buku.

Buku ini disusun dengan harapan dapat bermanfaat bagi siswa siswi di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah Jamiatul Khoir dalam menerapkan protokol kesehatan guna menjaga keamanan, kenyamanan dan keselamatan bagi anak selama pembelajaran Tatap Muka di Sekolah pada masa pandemi Covid-19.

BAB II CORONA

2.1 Apa itu corona?

Corona merupakan penyakit menular yang pertama kali ditemukan di Wuhan Tiongkok pada akhir tahun 2019. Di Indonesia sendiri ditemukan pertama kali pada bulan Maret 2020. Penyakit ini disebabkan oleh virus corona yang ditularkan dari hewan ke manusia (namun belum diketahui secara pasti). Virus ini tergolong dalam keluarga coronavirus.

2.2 Apa saja gejalanya?

Gejala umum yang sering ditemukan apabila terinfeksi virus ini adalah demam, batuk dan sesak napas (UNICEF, 2020). Gejala lainnya bersin, sakit tenggorokan, pegal-pegal, diare, anosmia, hidung tersumbat, nyeri kepala, ada nya ruam kulit. Bahkan ada yang tidak menunjukkan gejala apa pun seperti orang sehat. Menurut LU et al (2020), umumnya ditemukan gejala yang relatif ringan pada anak-anak

2.3 Bagaimana cara penularannya?

2.3.1 Langsung

Virus ini dapat menular secara langsung yaitu melalui droplet (percikan/partikel berisi air) dari hidung atau mulut seseroang yang terinfeksi virus corona

2.3.1 Tidak langsung

Virus ini dapat menular secara tidak langsung yaitu melalui permukaan atau benda yang terkontaminasi oleh droplet dari seseroang yang terinfeksi virus corona

2.4 Bagaimana pencegahannya?

2.4.1 Gunakan Masker

- a. Penggunaan masker harus disiplin dilakukan oleh semua orang. Tidak hanya orangtua namun juga anak-anak apabila berada di diruang public seperti sekolah atau ditempat bermain
- b. Ada pengecualian bagi anak-anak untuk tidak menggunakan masker seperti Usia masih balita, berada di rumah, anak dengan kebutuhan khusus dan sedang melakukan aktivitas fisik

2.4.2 Cuci Tangan

- a. Cuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir selama 20 detik
- b. Lakukan cuci tangan setiap kali tangan kita kotor, sebelum dan setelah makan, setelah BAB dan BAK, sebelum memegang makanan dan setelah makan

2.2.3 Jaga jarak

- a. Menjaga jarak dengan orang lain minimal 1-2 meter
- b. Tidak berkerumun atau berkumpul-kumpul
- c. Tetap tinggal dirumah seperti belajar dari rumah, beribadah dirumah kecuali urusan penting dan Bila belajar tatap muka disekolah tetap menjaga jarak

2.5 Program Vaksin

Vaksin merupakan salah satu upaya pemerintah untuk menciptakan kekebalan kelompok (*herd immunity*) agar masyarakat menjadi lebih produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

BAB III
PROSEDUR PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN
DALAM PEMBELAJARAN TATAP MUKA

(Pendidik, Tenaga Kependidikan, Siswa, Warga Lain dalam Sekolah, Termasuk Tamu dan Pengantar/Penjemput)

3.1 Sebelum Berangkat sampai Kembali ke Rumah

No	Aktifitas
Sebelum berangkat	
1	Sarapan/konsumsi gizi seimbang
2	Memastikan diri dalam kondisi sehat dan tidak memiliki gejala: suhu $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas
3	Menggunakan masker kain 3 (tiga) lapis atau 2 (dua) lapis yang didalamnya diisi tisu dengan baik
4	Membawa masker cadangan serta membawa pembungkus untuk masker kotor
5	Membawa cairan pembersih tangan (hand sanitizer)
6	Membawa makanan beserta alat makan dan air minum sesuai kebutuhan
7	Membawa perlengkapan pribadi meliputi: perlengkapan belajar, ibadah, olahraga dan perlengkapan lain sehingga tidak perlu pinjam meminjam
Selama di perjalanan	
1	Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
2	Menghindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, dan menerapkan etika batuk dan bersin setiap waktu
3	Membersihkan tangan sebeum dan sesudah menggunakan transportasi public/antar jemput
Sebelum masuk gerbang sekolah	
1	Pengantaran dilakukan dilokasi yang telah ditentukan
2	Mengikuti pemeriksaan kesehatan meliputi: pengukuran suhu tubuh, gejala batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas
3	Melakukan cuci tangan pakai sabun (CPTS) sebelum memasuki gerbang sekolah dan ruang kelas
Selama Kegiatan Belajar Mengajar	
1	Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
2	Menghindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, dan menerapkan etika batuk dan bersin setiap waktu
3	Menggunakan alat belajar, alat music, dan alat makan minum pribadi
4	Tidak pinjam meminjam peralatan sekolah
Selesai kegiatan belajar mengajar	
1	Tetap menggunakan masker dan melakukan CPTS sebelum meninggalkan ruang kelas
2	Keluar ruangan kelas dan sekolah dengan berbaris sambil menerapkan jaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
3	Tidak berkerumun saat menunggu kendaraan pulang
Perjalanan pulang dari sekolah	
1	Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
2	Menghindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, dan menerapkan etika batuk dan bersin setiap waktu
3	Membersihkan tangan sebeum dan sesudah menggunakan transportasi public/antar jemput
Setelah sampai dirumah	
1	Melepas alas kakik, meletakkan barang barang yang dibawa diluar ruangan dan melakukan disinfeksi terhadap barang barang tersebut, misalnya sepatu, tas, jaket dan lainnya

No	Aktifitas
2	Membersihkan diri (mandi) dan mengganti pakaian sebelum berinteraksi fisik dengan orang lain didalam rumah
3	Tetap melakukan PHBS khususnya CTPS secara rutin
4	Segera melaporkan kepada Satuan Tugas jika mengalami gejala umum seperti suhu $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas

3.2 Selama Berada di Lingkungan Sekolah

No	Aktifitas
Perpustakaan, ruang praktikum, ruang keterampilan, dan atau ruang sejenisnya (diisi oleh penanggung jawab ruangan)	
1	Melakukan CTPS sebelum masuk dan keluar ruangan
2	Meletakkan buku/alat praktikum pada tempat yang disediakan
3	Selalu menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
Kantin	
1	Melakukan CTPS sebelum dan sesudah makan
2	Selalu menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
3	Masker hanya dilepaskan sejenak saat makan dan minum
4	Memastikan seluruh karyawan menggunakan masker selama berada dikantin
5	Memastikan peralatan memasak dan makan dibersihkan dengan baik
6	Menggunakan alat makan pribadi
Toilet	
1	Melakukan CTPS setelah menggunakan kamar mandi dan toilet
2	Selalu menggunakan masker dan menjaga jarak jika harus mengantri
Tempat Ibadah	
1	Melakukan CTPS sebelum dan setelah beribadah
2	Selalu menggunakan masker dan melakukan jaga jarak
3	Menggunakan peralatan ibadah milik pribadi
4	Hindari menggunakan peralatan ibadah bersama, misalnya sajadah, sarung, mukena, Al Quran dan lain-lain
5	Hindari kebiasaan bersentuhan, bersalaman, bercium pipi, dan cium tangan
Tangga dan Lorong	
1	Berjalan sendiri sendiri mengikuti arah alur yang ditentukan
2	Dilarang berkerumun di tangga dan lorong sekolah
Lapangan	
1	Melakukan CTPS sebelum dan setelah menggunakan ruangan atau berolah raga
2	Selalu menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
3	Olah raga dengan menggunakan masker hanya dilakukan dengan intensitas ringan sampai dengan sedang dengan indikator saat berolahraga masih dapat berbicara
4	Gunakan perlengkapan olah raga pribadi, misalnya baju olah raga, raket dan lain-lain
5	Dilarang pinjam meminjam perlengkapan olah raga

3.3 Tamu dan Pengantar/Penjemput

No	Aktifitas
Di Lingkungan Sekolah	
1	Dalam kondisi sehat dan tidak memiliki gejala umum: suhu $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas
2	Menggunakan masker
3	Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau membawa cairan pembersih tangan (hand sanitizer)
4	Jaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter
5	Menggunakan area pengantaran/penjemputan yang sudah

3.4 Perlengkapan Siswa – Siswi

1. Masker cadangan
2. Kantong plastic untuk menyimpan masker kotor
3. Hand sanitizer
4. Face shield (bila diperlukan)
5. Tissue kecil
6. Alat tulis pribadi
7. Bekal makan dan minum pribadi
8. Alat sholat pribadi

BAB IV TATA CARA PENGGUNAAN MASKER, CTPS, MENJAGA JARAK DAN ETIKA BATUK

4.1 Penggunaan Masker

Penggunaan masker yang benar merupakan langkah penting yang dapat dilakukan setiap orang dalam mencegah penyebaran Covid-19. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika menggunakan masker:

4.4.1 Pastikan ukuran masker sesuai dengan wajah.

- a. Pastikan masker sesuai hidung, mulut dan di bawah dagu
- b. tidak terdapat celah disekitar sisi masker supaya mencegah adanya droplet (percikan air liur dari hidung/mulut) bisa masuk atau keluar melalui sisi masker.

4.4.2 Pilih masker dengan kawat hidung dan dengan lapisan untuk menjaga droplet bisa masuk atau keluar dari orang lain.



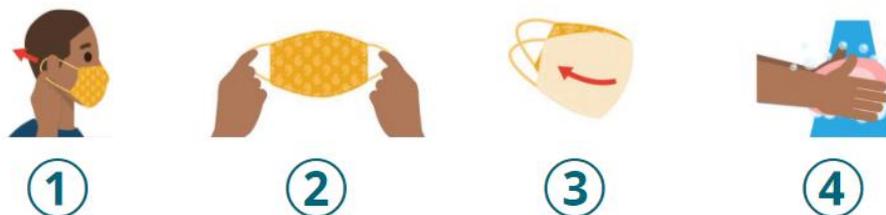
Gambar 1. Bagaimana memilih masker yang benar
Sumber: CDC, 2021



Gambar 2. Bagaimana cara menggunakan masker yang benar?
Sumber: CDC (2021)

4.4.3 Cara melepas Masker

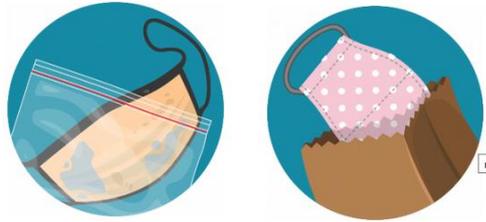
- a. lepaskan tali di belakang kepala atau telinga dengan hati-hati
- b. lepaskan masker tanpa menyentuh bagian depan masker
- c. Lipat sudut bagian luar secara bersamaan
- d. Berhati-hatilah untuk tidak menyentuh mata, hidung, dan mulut saat melepas masker dan segera cuci tangan



Gambar 3. Bagaimana cara melepas masker dengan benar?
Sumber: CDC (2021)

4.4.4 Cara membuang Masker

- Untuk masker sekali pakai, robek masker agar tidak didaur ulang
- Buang masker di tempat sampah tertutup setelah digunakan.
- Sementara itu, untuk masker kain, segera cuci.
- Jika belum akan dicuci, tempatkan dalam wadah yang bersih dan tertutup
- Bersihkan tangan setelah menyentuh atau membuang masker



Gambar 4. Cara menyimpan masker kain sebelum dicuci
Sumber: CDC (2021)

4.4.5 Cara mencuci Masker Kain

- Masker kain dapat dicuci dalam mesin cuci maupun dengan tangan
- Gunakan deterjen atau sabun yang sesuai untuk mencuci masker baik pada mesin cuci maupun dengan tangan
- Bilas dengan air bersih untuk menghilangkan deterjen atau sabun
- Apabila menggunakan mesin cuci. Keringkan masker sepenuhnya dalam pengering hangat.
- Apabila menggunakan tangan. Gantung masker di bawah sinar matahari langsung hingga benar-benar kering. Jika tidak dapat menggantungnya di bawah sinar matahari langsung, gantung atau letakkan rata dan biarkan hingga benar-benar kering.

4.2 Prosedur Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Manfaat cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir antara lain membersihkan kotoran dan menghilangkan kuman yang bisa menimbulkan penyakit. Adapun Langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir adalah:

- Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela jari
- Bersihkan bagian bawah kuku dan gosok sela jari tangan
- Bilas tangan dengan air bersih mengalir
- Keringkan tangan dengan tisu atau dianginkan



Gambar 5. Prosedur mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
Sumber: Kemenkes RI (2020)

BIASAKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN Dengan Air Mengalir

Mengapa harus mencuci tangan dengan **Air Bersih dan Sabun** ?

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

Tangan kadang terlihat bersih secara kasat mata namun tetap mengandung kuman.

Sabun dapat membersihkan kotoran dan merontokkan kuman. Tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.



Image
by Freepik

Sumber : Promkes

Gambar 6. Mengapa harus mencuci tangan?
Sumber: Kemenkes RI (2020)



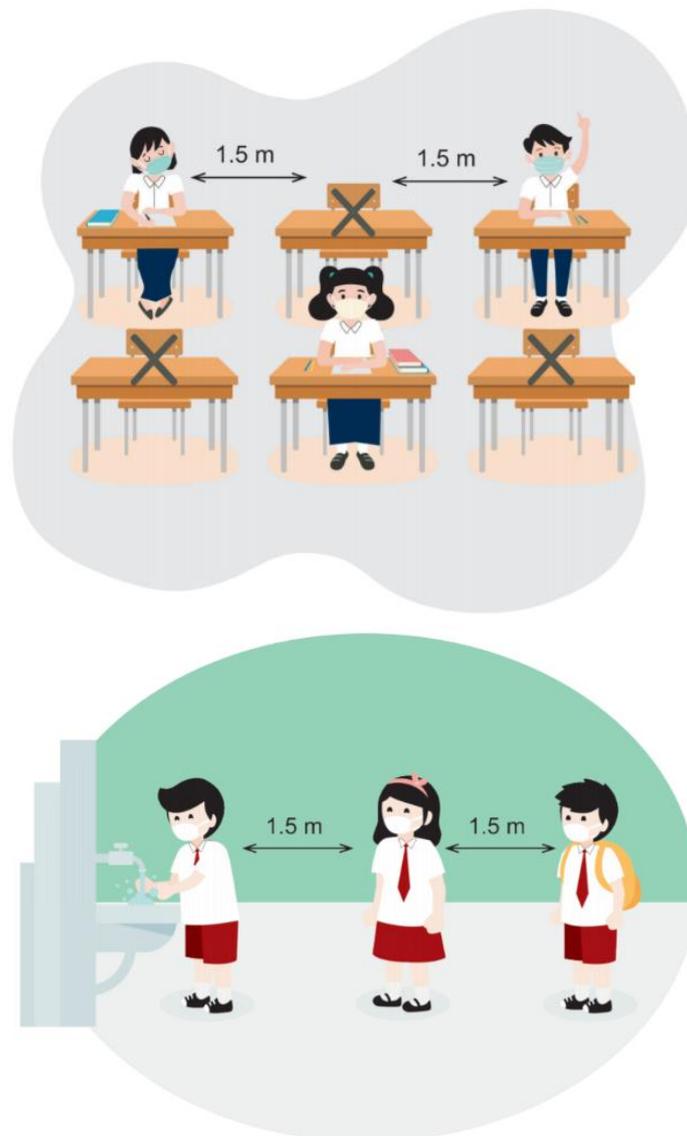
Gambar 7. Mengapa dan waktu mencuci tangan?
Sumber: Kemenkes RI (2020)

4.3 Jaga Jarak

Menjaga jarak bermanfaat untuk menghindarkan diri dari penularan droplet, juga menghindarkan diri dari penularan transmisi penyakit dari orang lain baik yang bergejala/tidak bergejala.

4.3.1 Menghindari Kontak Fisik (*physical distancing*)

- a. Menjaga jarak dengan warga satuan pendidikan lainnya minimal 1,5meter seperti pada saat di kelas, kantin, antri cuci tangan dan lain lain selama beraktivitas di sekolah dan di perjalanan
- b. Menghindari kontak fisik seperti berjabat tangan/cium tangan/cium pipi/berpelukan dengan warga sekolah lainnya



Gambar 8. Menjaga Jarak di Kelas
Sumber: Kemenkes RI (2020)

4.3.2 Menghindari Kontak Sosial (*social distancing*)

- a. Cara menghindari kontak sosial bagi warga satuan pendidikan yaitu dengan tidak mengadakan/menghadiri pertemuan yang mengundang orang banyak/mengakibatkan orang berkumpul seperti pertemuan komite/orang tua, orientasi mahasiswa secara langsung, studi wisata, dll.
- b. Sedapat mungkin tetap tinggal di rumah/tempat tinggal kecuali ada keperluan yang penting seperti membeli bahan makanan, obat, bekerja, dan bersekolah, dll



Gambar 9. Etika Batuk/Bersin
Sumber: Kemenkes RI (2020)

4.4 Etika Batuk/Bersin

Etika batuk/bersin merupakan tata cara batuk/bersin yang benar agar jika terdapat bakteri/virus tidak menyebar ke udara dan menular pada ke orang lain yang dianjurkan untuk diterapkan pada setiap saat ketika batuk/bersin dimana saja.

Penerapan etika batuk/bersin:

- a. Gunakan masker atau
- b. Tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam atau
- c. Tutup mulut dan hidung dengan tisu
- d. Tisu yang telah digunakan agar dibuang ke tempat sampah
- e. Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir

DAFTAR PUSTAKA

- CDC. 2021. Improve how your mask protects you. Diakses pada <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>
- CDC. 2021. Your guide to masks. Diakses pada <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pengawasan dan pembinaan penerapan protokol kesehatan disatuan pendidikan. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2021. Buku Saku: Panduan penyesuaian Penyelenggaraan pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di masa pandemi coronavirus disease 2019 (covid-19).
- Lu, X., Ming, C., Wen, Z., Qiu, L Xu, S., Chen, T., Ning, Q., Luo, X., Chen, Z., & Gong, N. 2020. Clinical analysis of 2019 coronavirus disease (COVID-19) on one case with living – related kidney transplantation. Chinise J. Organ Transpant. 41, E006-E006
- UNICEF Indonesia. 2020. Novel Coronavirus (COVID-19). Diakses pada https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/tanya-jawab-seputar-coronavirus?gclid=CjwKCAjwzaSLBhBJEiwAJSRokm_e9MV6OhLYkF4T3AII05JGUSVf_SMLS_LXJsC5kgW_FxBB4ExpcmhoCPpQQAuD_BwE#gejalacoronavirus

**DAFTAR PEMANTAUAN PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN
PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI MI JAMIATUL KHOIR**

(Pendidik, Tenaga Kependidikan, Siswa, Warga Lain dalam Sekolah, Termasuk Tamu dan Pengantar/Penjemput)

Petunjuk Pengisian: beri tanda checklist (√) apabila dilakukan dan tanda silang (x) jika tidak dilakukan

1. Sebelum Berangkat sampai Kembali ke Rumah

No	Aktifitas	Bulan:					Bulan:				
		Minggu:					Minggu:				
Sebelum berangkat (diisi oleh orang tua)		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Sarapan/konsumsi gizi seimbang										
2	Memastikan diri dalam kondisi sehat dan tidak memiliki gejala: suhu $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas										
3	Menggunakan masker kain 3 (tiga) lapis atau 2 (dua) lapis yang didalamnya diisi tisu dengan baik										
4	Membawa masker cadangan serta membawa pembungkus untuk masker kotor										
5	Membawa cairan pembersih tangan (hand sanitizer)										
6	Membawa makanan beserta alat makan dan air minum sesuai kebutuhan										
7	Membawa perlengkapan pribadi meliputi: perlengkapan belajar, ibadah, olahraga dan perlengkapan lain sehingga tidak perlu pinjam meminjam										
Selama di perjalanan (diisi oleh orang tua/pengantar/siswa)		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										
2	Menghindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, dan menerapkan etika batuk dan bersin setiap waktu										
3	Membersihkan tangan sebeum dan sesudah menggunakan transportasi public/antar jemput										
Sebelum masuk gerbang sekolah (diisi oleh guru wali kelas)		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Pengantaran dilakukan dilokasi yang telah ditentukan										
2	Mengikuti pemeriksaan kesehatan meliputi: pengukuran suhu tubuh, gejala batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas										
3	Melakukan cuci tangan pakai sabun (CPTS) sebelum memasuki gerbang sekolah dan ruang kelas										

No	Aktifitas	Bulan:					Bulan:				
		Minggu:					Minggu:				
Selama Kegiatan Belajar Mengajar (diisi oleh guru wali kelas)		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										
2	Menghindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, dan menerapkan etika batuk dan bersin setiap waktu										
3	Menggunakan alat belajar, alat music, dan alat makan minum pribadi										
4	Tidak pinjam meminjam peralatan sekolah										
Selesai kegiatan belajar mengajar (diisi oleh guru wali kelas)		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Tetap menggunakan masker dan melakukan CTPS sebelum meninggalkan ruang kelas										
2	Keluar ruangan kelas dan sekolah dengan berbaris sambil menerapkan jaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										
3	Tidak berkerumun saat menunggu kendaraan pulang										
Perjalanan pulang dari sekolah (diisi oleh orang tua/pengantar/siswa)		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										
2	Menghindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, dan menerapkan etika batuk dan bersin setiap waktu										
3	Membersihkan tangan sebeum dan sesudah menggunakan transportasi public/antar jemput										
Setelah sampai dirumah (diisi oleh orang tua)		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1	Melepas alas kakik, meletakkan barang barang yang dibawa diluar ruangan dan melakukan disinfeksi terhadap barang barang tersebut, misalnya sepatu, tas, jaket dan lainnya										
2	Membersihkan diri (mandi) dan mengganti pakaian sebelum berinteraksi fisik dengan orang lain didalam rumah										
3	Tetap melakukan PHBS khususnya CTPS secara rutin										
4	Segera melaporkan kepada Satuan Tugas jika mengalami gejala umum seperti suhu $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas										
		Tanda tangan orang tua:					Tanda tangan orang tua:				
		Tanda tangan guru wali kelas:					Tanda tangan guru wali kelas:				

2. Selama Berada di Lingkungan Sekolah

No	Aktifitas	Bulan: Minggu:					Bulan: Minggu:				
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
Perpustakaan, ruang praktikum, ruang keterampilan, dan atau ruang sejenisnya (diisi oleh penanggung jawab ruangan)											
1	Melakukan CTPS sebelum masuk dan keluar ruangan										
2	Meletakkan buku/alat praktikum pada tempat yang disediakan										
3	Selalu menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										
Kantin											
1	Melakukan CTPS sebelum dan sesudah makan										
2	Selalu menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										
3	Masker hanya dilepaskan sejenak saat makan dan minum										
4	Memastikan seluruh karyawan menggunakan masker selama berada dikantin										
5	Memastikan peralatan memasak dan makan dibersihkan dengan baik										
6	Menggunakan alat makan pribadi										
Toilet											
1	Melakukan CTPS setelah menggunakan kamar mandi dan toilet										
2	Selalu menggunakan masker dan menjaga jarak jika harus mengantri										
Tempat Ibadah											
1	Melakukan CTPS sebelum dan setelah beribadah										
2	Selalu menggunakan masker dan melakukan jaga jarak										
3	Menggunakan peralatan ibadah milik pribadi										
4	Hindari menggunakan peralatan ibadah bersama, misalnya sajadah, sarung, mukena, Al Quran dan lain-lain										
5	Hindari kebiasaan bersentuhan, bersalaman, bercium pipi, dan cium tangan										
Tangga dan Lorong											
1	Berjalan sendiri sendiri mengikuti arah alur yang ditentukan										
2	Dilarang berkerumun di tangga dan lorong sekolah										
Lapangan											
1	Melakukan CTPS sebelum dan setelah menggunakan ruangan atau berolah raga										
2	Selalu menggunakan masker dan tetap menjaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										

No	Aktifitas	Bulan: Minggu:					Bulan: Minggu:				
3	Olah raga dengan menggunakan masker hanya dilakukan dengan intensitas ringan sampai dengan sedang dengan indikator saat berolahraga masih dapat berbicara										
4	Gunakan perlengkapan olah raga pribadi, misalnya baju olah raga, raket dan lain-lain										
5	Dilarang pinjam meminjam perlengkapan olah raga										
		Tanda Tangan orang tua:					Tanda Tangan orang tua:				
		Tanda Tangan guru walikelas					Tanda Tangan guru walikelas				

3. Tamu dan Pengantar/Penjemput

No	Aktifitas	Bulan: Minggu:					Bulan: Minggu:				
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
Di Lingkungan Sekolah											
1	Dalam kondisi sehat dan tidak memiliki gejala umum: suhu $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$, atau keluhan batuk, pilek, sakit tenggorokan dan/atau sesak napas										
2	Menggunakan masker										
3	Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau membawa cairan pembersih tangan (hand sanitizer)										
4	Jaga jarak minimal 1.5 (satu koma lima) meter										
5	Menggunakan area pengantaran/penjemputan yang sudah										
		Tanda Tangan orang tua:					Tanda Tangan orang tua:				
		Tanda Tangan guru walikelas					Tanda Tangan guru walikelas				

Fakultas Ilmu Keperawatan- Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. Cempaka Putih Tengah I / 1 Jakarta Pusat 10510.
No.Telp/Fax : 021-42878669
Website: <http://fikumj.ac.id>

ISBN 978-623-5673-02-8 (PDF)

