

Kriteria dan Protokol Isolasi Mandiri Covid-19

Jumlah kasus orang positif Covid-19 tanpa gejala diperkirakan mencapai 60 persen dari kasus positif yang ada. Mereka bisa melakukan isolasi mandiri di rumah dengan sejumlah protokol.



Seorang warga ODP (Orang Dalam Pantauan) melakukan isolasi mandiri di rumahnya yang berada di kawasan Depok, Jawa Barat, Maret 2020. Foto : Antara Foto/Muhammad Adimaja

Sejak diumumkan Presiden Joko Widodo pada 2 Maret lalu, kasus virus SARS COV-2 terhitung sudah sebulan lebih menyebar di Indonesia. Dalam kurun waktu itu, tren temuan kasus orang yang positif Covid-19 terus meningkat. Data di *covid19.id*, hingga Ahad (19/4/2020), menunjukkan bahwa jumlah kasus positif sudah mencapai 6.575 kasus.

Episentrum penyebaran masih tetap di Jakarta. Namun dalam kurun Maret hingga April ini, virus yang belum ditemukan vaksinnnya itu sudah memapari warga di 34 atau seluruh provinsi di Indonesia.

Pemerintah pusat dan juga pemerintah daerah sudah menyiapkan sejumlah tempat atau rumah sakit rujukan untuk merawat mereka yang positif terjangkit pandemi itu. Memang, tak semua orang yang terjangkit harus dirawat di rumah sakit. Rumah sakit biasanya akan memprioritaskan mereka yang terpapar virus namun disertai dengan penyakit penyerta, seperti diabetes, jantung, kanker, paru kronik, AIDS, penyakit autoimun, dan lainnya.

Sementara itu, bagi mereka yang positif menderita Covid-19 tapi tidak mempunyai penyakit penyerta disarankan untuk melakukan isolasi mandiri di rumah.

Bisakah? Banyak yang sudah melakukan ini. Artis Detri Warmanto, misalnya. Menantu dari Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi ini mengaku menjalani tes corona di RSPAD Gatot Soebroto pada 15 Maret 2020. Detri, kala itu terlihat sehat.

Ia sama sekali tak menunjukkan gejala seperti demam, batuk, atau pilek. Mereka yang tanpa gejala ini seringkali diistilahkan Orang Tanpa Gejala (OTG), kategori baru yang diberikan Kementerian Kesehatan pada 27 Maret lalu. Cirinya, biasanya mereka hanya merasa haus terus.

Detri kaget begitu hasil tesnya yang keluar pada 20 Maret itu menyatakan dirinya positif Covid-19. Karena tak menunjukkan gejala sesak nafas, demam, dan batuk kering, akhirnya ia memutuskan untuk isolasi mandiri di rumah.

Ia pun langsung memutuskan pisah kamar dengan istri dan anak-anaknya. Selama menjalani isolasi mandiri itu, ia tak kontak dengan siapapun. Paling hanya ngobrol via *whatsapp* atau *video call*.

Selama menjalani masa isolasi 14 hari, ia menjalani aktivitas seperti biasanya. Selama masa isolasi itu, Detri juga mengaku tak diberi obat apapun. Hanya dokter menyarankan, jika terasa ada sesak nafas, ia diminta untuk minum antibiotik. Karena tak merasa sesak nafas ia tak meminum antibiotik itu.

Saat menjalani masa isolasi itu, ia terlihat sangat aktif mengunggah kegiatannya melalui akun instagramnya @detriwarmanto. Setelah masa isolasi mandiri berakhir, ia kembali melakukan tes. Hasilnya dia dinyatakan negatif.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), isolasi mandiri ini dapat direkomendasikan untuk individu yang diyakini telah terpapar Covid-19, tetapi tidak bergejala. Selain memantau jika gejalanya berkembang, berada di karantina berarti seseorang yang mungkin terpapar tidak akan menularkan penyakit kepada orang lain, karena mereka tinggal di rumah.

Bagi orang-orang yang dipastikan positif Covid-19 tapi tanpa gejala, isolasi mandiri adalah langkah tepat. Isolasi adalah istilah perawatan kesehatan yang berarti menjauhkan orang-orang yang terinfeksi penyakit menular dari mereka yang tidak terinfeksi.

Juru bicara pemerintah untuk penanganan Covid-19, Achmad Yurianto memperkirakan jumlah pasien tanpa gejala ini sekitar 60 persen dari jumlah yang ada saat ini. Karena itu, jika mereka itu dirawat di rumah sakit, maka rumah sakit akan sesak.

Sebaliknya, bagi pasien yang perlu dirawat di rumah sakit adalah mereka yang memiliki penyakit bawaan seperti penyakit diabetes dan hipertensi. Bila gejala yang muncul masih berupa demam, batuk, dan pilek saja, maka hanya perlu melakukan isolasi mandiri di rumah. Ia biasanya akan diresepkan obat-obatan yang bisa mengurangi gejalanya.

"Kalau misalnya demam, maka minum obat penurun panas. Begitu juga yang batuk cukup diberi obat batuk. Namun, bila sudah mengalami gangguan pernapasan atau sesak napas, maka harus langsung dirawat di rumah sakit," kata Yurianto.

Rekomendasi untuk isolasi mandiri ini juga akan meringankan beban tenaga medis. Oleh karena itu, bagi pasien yang positif tapi tanpa gejala, biasanya akan disarankan untuk melakukan isolasi mandiri di rumah. Jangan khawatir, selama melakukan isolasi, tenaga kesehatan akan terus memantau perkembangan.

Yang patut diingat, kata Yuriyanto, "Isolasi mandiri itu bukan berarti diasingkan."

Siapa yang bisa melakukan isolasi mandiri?

1. Orang yang sakit (demam atau batuk/pilek/nyeri tenggorokan/gejala penyakit pernafasan lainnya), namun tidak punya penyakit penyerta lainnya (diabetes, jantung, kanker, paru kronik, AIDS, penyakit autoimun)
2. Orang Dalam Pemantauan (ODP) yang memiliki gejala demam/gejala pernafasan dengan riwayat dari negara/area transmisi lokal, dan/atau orang yang tidak menunjukkan gejala tapi pernah memiliki kontak erat dengan pasien positif Covid-19.
3. Orang yang positif Covid-19 tetapi tidak menunjukkan gejala seperti demam, batuk, atau pilek. Orang seperti ini diistilahkan Orang Tanpa Gejala (OTG).
4. Orang yang positif Covid-19 tapi tidak mempunyai penyakit penyerta seperti diabetes, jantung, kanker, paru kronik, AIDS, penyakit autoimun

Berapa lama isolasi mandiri dilakukan?

Selama 14 hari hingga diketahui hasil pemeriksaan sampel di laboratorium.

Protokol isolasi mandiri:

1. Tetap tinggal di rumah, dan jangan pergi bekerja dan ke ruang publik.
2. Gunakan kamar terpisah di rumah dari anggota keluarga lainnya. Jika memungkinkan, upayakan menjaga jarak setidaknya satu meter dari anggota keluarga lain.
3. Gunakan selalu masker selama masa isolasi diri.
4. Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis seperti batuk atau kesulitan bernapas.
5. Hindari pemakaian bersama peralatan makan (piring, sendok, garpu, gelas) dan peralatan mandi (handuk, sikat gigi, gayung), dan seprai.
6. Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan mengonsumsi makanan bergizi, membersihkan tangan secara rutin, mencuci tangan dengan sabun serta air mengalir, dan lakukan etika batuk/bersin.
7. Jika memungkinkan berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi.
8. Jaga kebersihan rumah dengan cairan disinfektan.
9. Segera hubungi fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit memburuk (seperti sesak napas) untuk dirawat lebih lanjut.

(sumber: covid19.kemkes.go.id)

Parameter berhasil atau tidaknya isolasi mandiri:

Bagaimana isolasi mandiri dikatakan berhasil dilakukan atau perlu terus diwaspadai.

1. Tanpa keluhan
Orang yang sudah melakukan isolasi mandiri selama 14 hari, sama dengan masa inkubasi infeksi virus SARS-CoV-2, dan tanpa adanya keluhan, bisa jadi artinya orang itu baik-baik saja.
2. Pernah ada keluhan
Bagi yang pernah muncul keluhan menyerupai gejala Covid-19 seperti batuk, sakit tenggorokan ataupun panas tinggi, tetapi hanya sebentar dan sembuh dalam waktu 14 hari isolasi, itu juga tidak menandakan adanya sumber virus penyebab Covid-19 di tubuh Anda.
3. Keluhan berkelanjutan
Jika memiliki keluhan pada saat isolasi mandiri dan berkelanjutan sampai terasa semakin sesak napas dan gangguan pernapasan lainnya, maka hal ini perlu diwaspadai. Orang tersebut perlu melapor ke fasilitas kesehatan terdekat dan melakukan tes *polymerase chain reaction* (PCR) atau swab.