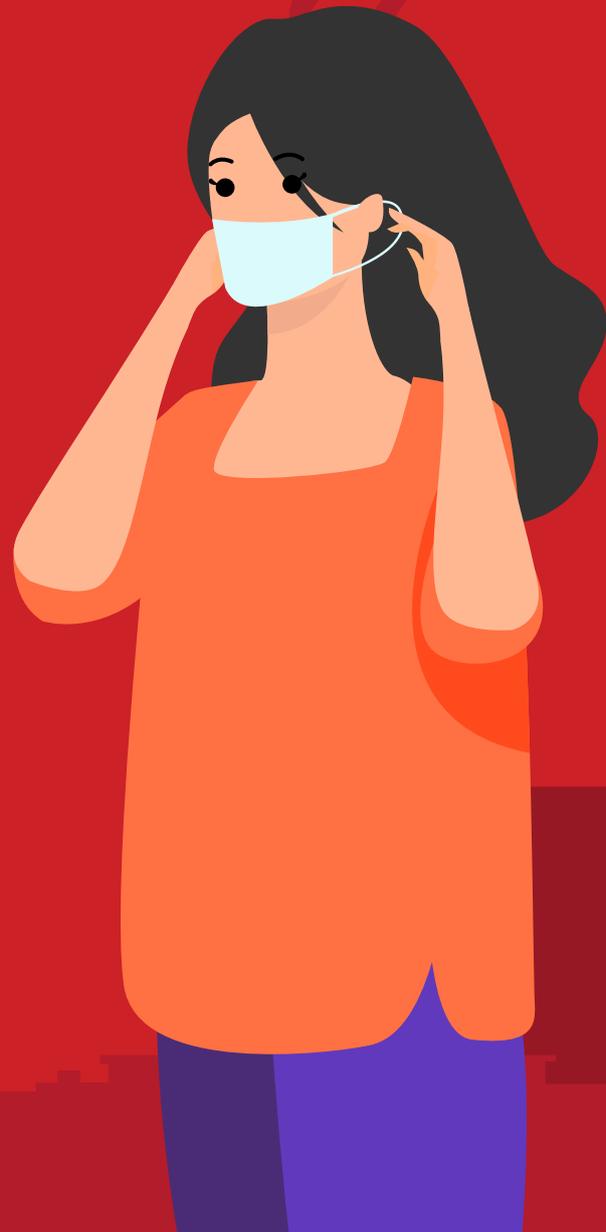


SELFCARE PROGRAM

PANDUAN DISKUSI KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

PROGRAM PERAWATAN KESEHATAN MANDIRI (*SELFCARE*) BAGI PEREMPUAN RENTAN DI PERKOTAAN JAKARTA



*Selfcare
Program.*

Tim Penyusun

1. W.U.P Tim - Mercy Corps Indonesia
 - Navita Hani Restuningrum
 - Farida Ayu Erikawati
 - Alfa Khoirun Nisa
 - Andi Atissa Puti Chaniago
 - Maria Deswita
2. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat
3. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta
4. Suku Dinas Kesehatan wilayah Jakarta Utara
5. Suku Dinas Kesehatan wilayah Jakarta Barat

Penyunting

1. Farida Ayu Erikawati
2. Navita Hani Restuningrum

Desain dan Tata Layout

Alfurqan Nur Azis

Dicetak oleh Women Urban Poor Program, Mercy Corps Indonesia
© Copyright, Agustus 2021

KATA PENGANTAR

Mikronutrisi, kekurangan vitamin dan mineral merupakan masalah kesehatan di masyarakat dengan ekonomi rentan, terutama perempuan dan anak-anak. Hampir 50% perempuan muda dan remaja perempuan di negara berkembang tidak mendapat asupan vitamin dan mineral yang memadai dan setidaknya setengah dari anak-anak di bawah usia 5 tahun di seluruh dunia menderita kekurangan mikronutrisi, vitamin dan mineral. Kekurangan vitamin dan mineral secara bertahap dari waktu ke waktu dan semakin memburuk akan mengakibatkan dampak kesehatan yang signifikan seumur hidup sehingga pada akhirnya memperburuk siklus kemiskinan.

Di masa pandemi COVID-19 ini dimana perempuan menjadi salah satu kelompok paling rentan terdampak perlu mendapat dukungan memadai untuk dapat bertahan menghadapi krisis dan beban berlapis akibat kondisi kesehatan dan ekonomi yang jauh dari stabil. Perempuan berhadapan langsung dengan tantangan memastikan anggota keluarganya dapat terus sehat dengan pemenuhan gizi seimbang dan senantiasa menyediakan dukungan optimal bagi anggota keluarganya yang terpapar COVID-19. Tidak jarang pula perempuan yang pada akhirnya harus terpapar COVID-19 karena kerelaannya membahayakan diri sendiri untuk menjamin keselamatan dan kesembuhan anggota keluarganya.

Modul *Selfcare* yang dikembangkan oleh **Mercy Corps Indonesia** dan di dukung oleh **PT Bayer Indonesia** menyediakan perangkat pengetahuan dan informasi tentang topik kesehatan khususnya berhubungan dengan elemen peningkatan daya tahan tubuh untuk menghadapi pandemi COVID-19 ini. Modul *Selfcare* juga sangat berguna diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari baik oleh kelompok perempuan, perempuan muda, keluarga dan masyarakat. Dalam paket modul *selfcare* telah dilengkapi dengan alat pendamping lain seperti media ajar dan pengukur pengetahuan, meski demikian modul ini tidak terbatas digunakan oleh fasilitator namun juga dapat digunakan untuk semua kalangan.

Berikut dibawah adalah topik-topik dalam Modul *Selfcare*:

1. Menjaga Kebersihan Diri Di Masa Pandemi COVID-19
2. Deteksi Dini Anemia Di Masa Pandemi COVID-19
3. Penanggulangan Anemia Dan Bagaimana Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Di Masa Pandemi COVID-19
4. Cegah *Stunting* Dengan Nutrisi Ibu Di Masa Pandemi COVID-19
5. Jaga Nutrisi Dengan Mikronutrien Di Masa Pandemi COVID-19
6. Jaga Diri Di Masa Pandemi COVID-19

Kerjasama yang strategis telah turut memperkuat Modul *Selfcare* dari sisi muatan dan penyebarannya. Berikut adalah pihak-pihak yang mendukung pengimplementasian Modul *Selfcare*; Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak DKI Jakarta, Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat, Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Utara, Suku Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Jakarta Barat, Suku Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Jakarta Utara, Ikatan Bidan Indonesia (IBI), TP PKK Jakarta Barat, dan TP PKK Jakarta Utara.

Dengan ketulusan hati kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan penguatan yang selama ini diberikan oleh pihak- pihak tersebut diatas. Mohon maaf bila ada pihak- pihak tertentu yang kami luput menyebutkannya namun kami percaya kita ada dalam barisan semangat yang sama untuk masa depan perempuan yang lebih baik.

Mercy Corps Indonesia



DAFTAR ISI



Topik 1
Menjaga Kebersihan Diri Di Masa Pandemi COVID-19

03



Topik 2
Deteksi Dini Anemia Di Masa Pandemi COVID-19

19



Topik 3
Penanggulangan Anemia Dan Bagaimana Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Di Masa Pandemi COVID-19

31



Topik 4
Cegah *Stunting* Dengan Nutrisi Ibu Di Masa Pandemi COVID-19

45



Topik 5
Jaga Nutrisi Dengan Mikronutrien Di Masa Pandemi COVID-19

61



Topik 6
Jaga Diri Di Masa Pandemi COVID-19

75



Selfcare
Program.

PANDUAN DISKUSI PERTEMUAN KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

TOPIK 1

SELFCARE MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DI MASA PANDEMI COVID-19





Topik 1:**Selfcare Menjaga Kebersihan Diri
Di Masa Pandemi COVID-19****Waktu : 90 menit****Tujuan Diskusi:**

Setelah mengikuti sesi ini diharapkan peserta:

1. Memahami bahwa tangan yang tampak bersih belum tentu bebas kuman
2. Mampu menyebutkan Protokol Kesehatan 5M
3. Mampu mempraktekkan Protokol Kesehatan dan melakukan upaya pencegahan

Metode:

Brainstorming (berbagi pendapat/ide/pengalaman), Video, Diskusi dan Tanya Jawab

Alat Bantu:

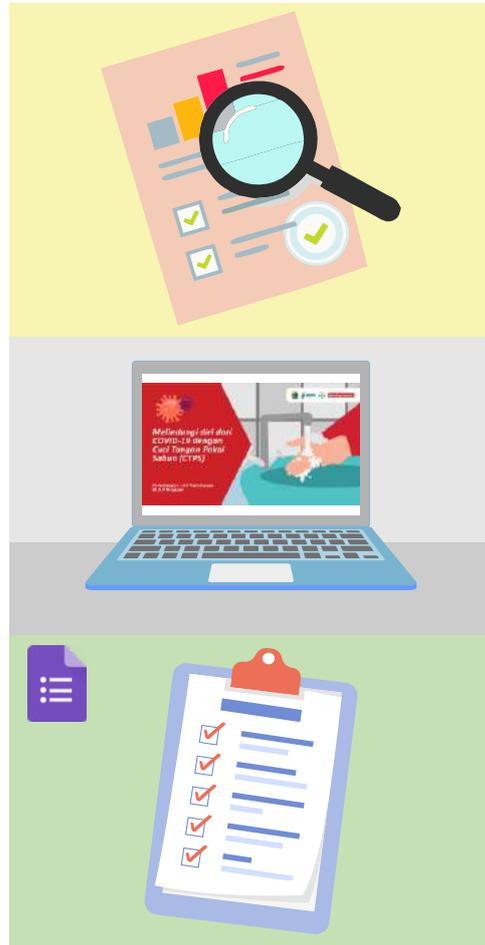
1. *Link* daftar hadir
2. *Link pre* dan *post test*
3. Video Jaga Keluarga dan Bangsa Indonesia dari COVID-19, Direktorat Promkes dan PM Kemenkes RI: www.youtube.com/watch?v=hxmCG_knv2M
4. Video Percobaan Lada
5. Video 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), Kemenkes RI: www.youtube.com/watch?v=sSFXYS09TuA
6. Topik 1 : **Selfcare** menjaga kebersihan diri di masa Pandemi COVID-19 dan **Power Point**
7. Laptop dan *earphone* karena dilakukan secara daring (*virtual*)

Langkah-langkah:

1. Persiapan
2. Pembukaan
3. Diskusi
4. Penutup

PERSIAPAN : 5 Menit

- 1 **Pelajari**
terlebih dahulu cara penyampaian materi pada buku panduan dan berbagi tugas antar motivator.
- 2 **Siapkan**
semua alat bantu. Pastikan video, laptop dan *earphone* berfungsi.
- 3 **Siapkan**
Pertanyaan *Pre test* (menggunakan *G-Form*). *Link Pre-test* diberikan sebelum memulai Kelompok Pendukung Perempuan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.



No	Apa Yang Kita Ketahui Saat Ini?	Jawaban
1	Agar tangan bersih dari kuman kita cukup mencuci tangan hanya dengan air saja	S
2	Cuci tangan dengan sabun (CTPS) dapat mengurangi risiko terinfeksi COVID-19 hingga 36 %	B
3	Protokol Kesehatan yang wajib dipraktekkan ada 5 M (Mencuci tangan dengan sabun, Memakai Masker, Menjaga Jarak, Menjauhi Kerumunan dan Membatasi mobilitas & Interaksi)	B

PEMBUKAAN : 20 Menit

- 1 **Ucapkan salam** untuk memulai kegiatan
- 2 **Perkenalkan diri** anda dan motivator lainnya kepada peserta
- 3 **Jelaskan** bahwa kegiatan Kelompok Pendukung Perempuan ini adalah Program Perawatan Kesehatan mandiri (*selfcare*) yang diinisiasi oleh WUP **Program Mercy Corps Indonesia** atas dukungan **Bayer** untuk meningkatkan imunitas perempuan perkotaan yang rentan sebagai upaya pencegahan COVID-19. Ada 6 topik perawatan diri yang disampaikan setiap minggu selama 6 (enam) kali pertemuan. Pada pertemuan hari ini akan membahas topik 1 : *Selfcare* Menjaga Kebersihan Diri di masa Pandemi COVID-19.
- 4 **Minta 4-5 peserta** bergantian memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, asal RT/RW, jumlah anak dan usia anak terkecilnya, peserta lainnya menuliskan informasi di kolom *chat zoom*.
- 6 **Jika ada peserta yang tidak hadir** dapat ditanyakan alasannya kenapa dan setelah pertemuan motivator diharuskan menghubungi peserta tersebut melalui *line call/chat* WA untuk memastikan kondisi peserta.
- 6 **Lakukan energizer.** (Tunjukkan slide berburu harta karun)

Instruksi :

 - Minta peserta mengumpulkan harta karun dalam 2 menit dan tunjukkan hasil perburuannya melalui kamera!
 - 1 buah masker, 1 botol *hand sanitizer*/sabun, 1 botol air minum
 - Beri penghargaan dengan tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di *zoom*) untuk peserta yang berhasil menyelesaikan tantangan.
- 7 **Siapkan yel yel yel** untuk menambah semangat. Yel-yel ini akan selalu digunakan di awal dan diakhir kegiatan.
 - Fasilitator menyebut : **Salam sehat dan semangat !**
 - Peserta membalas dengan : **Sehat dan tangguh bersama !**

Salam sehat dan semangat



DISKUSI : 45 Menit

1

Bacakan panduan **selfcare topik 1**, dan tambahkan informasi : *Selfcare* mempunyai motto : “*No One Left Behind*” atau “Tidak Ada yang Boleh Tertinggal” semua orang tanpa kecuali harus berperan menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan sendiri dan keluarganya sehingga akan menurunkan jumlah orang yang sakit

Panduan *Selfcare* Menjaga kebersihan diri di masa Pandemi COVID-19 ini memuat informasi tentang **perlunya cuci tangan pakai air dan sabun karena tangan bersih belum tentu bebas kuman dan pentingnya selalu mematuhi protokol kesehatan**

2

Minta peserta untuk memperhatikan tangan masing-masing.

Tanyakan: “Apakah menurut ibu-ibu saat ini tangan ibu-ibu ini dalam kondisi bersih? Apa buktinya?”

“Kapan terakhir ibu-ibu mencuci tangan pakai sabun pada hari ini?” (**Minta jawaban dari 2-3 orang peserta**, selalu ucapkan terima kasih jika ada peserta yang menjawab).

Ukuran kuman sangat kecil dan tidak terlihat oleh mata membuat tangan yang tampak bersih belum tentu bebas kuman. Kuman inilah penyebab berbagai penyakit yang dapat berujung kematian.

3

Putarkan video yang berjudul **Jaga Keluarga dan Bangsa Indonesia dari COVID-19.**

Tanyakan: “Apa yang ibu lihat dari video tadi?”

Video ini menceritakan bagaimana tangan dapat menjadi penularan COVID-19

- **COVID-19** adalah penyakit yang disebabkan oleh **virus SARS-CoV-2** yang merupakan bagian dari tipe virus corona. Virus ini bisa menular jika kita kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau dengan cairan yang dikeluarkan saat batuk dan bersin.
- Virus ini **dapat berpindah ke tubuh kita**, bila tanpa sengaja kita menyentuh benda-benda tersebut lalu menyentuh wajah (mata, mulut dan hidung) dengan tangan yang telah terkontaminasi.
- *Virus...*

Bersambung>>>

3

- Virus corona dari tangan yang tidak dicuci **dapat berpindah ke benda lain** atau permukaan yang sering disentuh seperti pegangan tangga atau eskalator, gagang pintu, permukaan meja atau mainan sehingga menimbulkan risiko penyebaran virus kepada orang lain.

4

Tanyakan: “Berapa kali tangan menyentuh area wajah dalam 1 jam?”. (**minta jawaban** dari 2-3 orang peserta).

Hasil pengamatan terhadap perilaku mahasiswa, ditemukan dalam satu jam rata-rata mereka **menyentuh** hidung, mulut dan mata mereka **sebanyak 23 kali**. (Penelitian terhadap 26 mahasiswa kedokteran di Universitas New South Wales Australia)

5

Tanyakan: “Kenapa harus mencuci tangan pakai air dan sabun?”

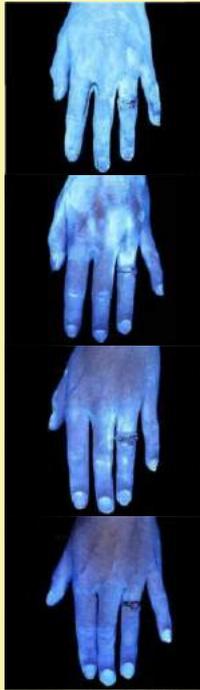
- **Putarkan video Percobaan Lada sebanyak 2 kali bila dirasa perlu untuk membantu peserta mengamati dengan jelas.**
- **Minta 2-3 orang peserta** menyampaikan apa yang mereka lihat dari tayangan tersebut. Ucapkan terima kasih jika mereka menjawab.

Video ini mendemonstrasikan percobaan bagaimana sabun dapat menghilangkan kotoran dari tangan

- **Lada** dianalogikan sebagai kuman karena sifatnya yang serupa yaitu hidrofobik yang membuat lada tidak larut dalam air. Kuman juga memiliki sifat yang sama yaitu tidak larut dengan air.
- **Virus** COVID-19 memiliki struktur sama dengan kebanyakan virus dan kuman yaitu **lapisan terluar terdiri dari lemak**. Seperti lemak, virus ini mudah menempel pada permukaan benda, begitupun dengan tangan.
- Di dalam sabun ada ikatan kimia dimana satu ujung ikatan dalam **sabun bersifat lipofilik**. Lipofilik artinya senyawa yang tertarik pada minyak. Kemudian ujung lainnya bersifat hidrofilik. Hidrofilik adalah senyawa yang mudah bercampur dengan air.
- Saat kita sedang mencuci tangan menggunakan sabun, **ikatan yang bersifat lipofilik mengikat minyak**, lemak dan zat lainnya. Yang kemudian menon-aktifkan virus yang menempel di tangan. Kemudian saat kita membilas, ujung ikatan yang bersifat hidrofilik mengikuti air. Sehingga kotoran dan sisa sabun terbuang bersama air. Sehingga cuci tangan pakai sabun efektif untuk membilas kuman, kotoran serta sisa lemak.

6

Perlihatkan percobaan tentang bagaimana sabun dapat menghilangkan kotoran dan kuman dari tangan. **Percobaan menggunakan glowgerm** atau cairan yang dapat menandakan adanya kuman ketika dilihat di bawah lampu ultraviolet. Warna biru mengkilap menandakan kuman yang ada di tangan kita.



- **Gambar 1** : Pada tangan yang tidak dicuci, masih terlihat adanya kuman di seluruh permukaan tangannya
- **Gambar 2** : Mencuci tangan hanya dengan air saja, masih terlihat banyak kuman di seluruh permukaan tangan
- **Gambar 3** : Mencuci tangan dengan air dan sabun 6 detik, terlihat area yang masih ada kumannya sudah berkurang, tapi belum benar-benar bersih.
- **Gambar 4** : Mencuci tangan 30 detik dengan 6 langkah mencuci tangan yang benar, tidak terlihat kuman di permukaan tangan.

7

Putarkan video tentang 6 langkah CTPS Kementerian Kesehatan RI untuk mengingatkan kembali langkah-langkah yang benar tentang cuci tangan.

Tahapan 6 (enam) langkah-langkah di bawah ini untuk **cuci tangan yang efektif**:

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan, kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan dengan arah memutar
2. Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan, kemudian gosok secara perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

Cara mudah memperhitungkan durasi 20-30 detik, nyanyikan lagu 'Selamat Ulang Tahun' sebanyak dua kali.

8

Tanyakan : *“Apa manfaat cuci tangan pakai sabun (CTPS)?”*

Perlihatkan penelitian dari berbagai negara yang menunjukkan pentingnya manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

- Menurunkan risiko terkena diare **30-48%**
- Mengurangi risiko terinfeksi Covid-19 hingga **36%**
- Menurunkan risiko terkena infeksi saluran nafas termasuk pneumonia hingga **25%**
- Mengurangi kejadian wabah akibat kuman seperti kolera, Ebola, SARS dan hepatitis E
- Mengurangi penyebaran resistensi antibiotik

9

Tanyakan : *“Kapan saja waktu penting untuk cuci tangan?”*

“Mana waktu yang paling sering dipraktekkan dan mana yang sedikit dipraktekkan?”

Dorong ibu untuk mempraktekkan 7 waktu penting CTPS untuk melindungi diri dari kuman.

7 (tujuh) waktu penting mencuci tangan pakai sabun yaitu :

1. Sebelum mengolah dan menyiapkan makanan
2. Sebelum menyusui/memegang bayi
3. Sebelum dan setelah memegang masker
4. Setelah dari toilet/jamban (BAK/BAB)
5. Setelah menyentuh benda-benda atau hewan peliharaan
6. Setelah beraktivitas dari luar rumah
7. Setelah bersin dan batuk

10

Tanyakan : *“Lebih sering mana menggunakan sabun, hand sanitizer atau tissue basah?” (minta 2-3 peserta menjawab)*

Penggunaan **hand sanitizer dan tissue basah hanya digunakan secara darurat** bila fasilitas cuci tangan seperti air dan sabun tidak tersedia. Artinya bila masih memungkinkan cuci tangan pakai sabun masih merupakan rekomendasi utama. *Hand sanitizer* tidak akan membunuh kuman, hanya bertindak cepat mengurangi jumlah kuman di kulit

Penggunaan hand sanitizer dan tissue basah akan berfungsi bila memenuhi syarat dan ketentuan yang berlaku yaitu:

- Tangan harus tampak bersih dan tidak berminyak
- *Hand sanitizer ..*

Bersambung>>>

10

- *Hand sanitizer* dan tissue basah harus mengandung alkohol dengan kadar 60-95%
- Penggunaannya harus mengikuti 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun minimal 30 detik
- Pada penggunaan *hand sanitizer* pastikan menggunakan dengan jumlah cairan/gel yang cukup dan kemudian tangan dikibas-kibaskan hingga kering baru menyentuh benda lain atau anggota tubuh.

Efek *hand sanitizer* jika dipakai berlebihan:

- a) Keracunan alkohol. Sebagian besar *hand sanitizer* mengandung alkohol sebagai bahan aktif untuk membunuh bakteri dan virus penyebab penyakit. Meski tidak terlalu tinggi, namun jumlah alkohol di dalam *hand sanitizer* masih bisa menyebabkan keracunan.
- b) Kandungan *triklosan* di dalam *handsanitizer* dapat menyebabkan gangguan kesehatan.
- c) Membuat kulit iritasi. Alkohol pada *hand sanitizer* bisa menghilangkan minyak alami pada kulit dan menyebabkan iritasi. Selain itu, kandungan asam dari *hand sanitizer* juga bisa membuat kulit dehidrasi dan menyebabkan dermatitis.

Kadar *triklosan* pada *hand sanitizer* dapat menyebabkan :

- Tubuh resistensi antibiotik, karena membunuh bakteri baik dalam tubuh yang membantu memerangi infeksi
- Terganggunya sistem hormon dalam tubuh, yang dapat menyebabkan infeksi dan penyakit.
- Dampak negatif pada fungsi system kekebalan tubuh, dan untuk anak-anak dan remaja dapat menyebabkan demam dan kerentanan alergi (*Riset dari Michigan University*)

11

- Tanyakan :**
1. “Apakah tempat cuci tangan milik umum yang ada di wilayah berfungsi dengan baik?”
 2. “Siapa yang memastikan ketersediaan air dan sabun di tempat cuci tangan umum tersebut?”
 3. “Jika ditemukan tempat cuci tangan milik umum tidak ada sabun dan airnya, siapa yang akan dihubungi?”
 4. “Siapa saja yang bisa mempromosikan kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)?”

WHO membuat **deklarasi pada tanggal 12 maret 2020 tentang Pandemi Global COVID-19**, setelah itu Presiden Republik Indonesia mengeluarkan Keputusan Presiden No 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus *Disease* 2019 (COVID-19) pada tanggal 31 maret 2020.

Kementerian Kesehatan dengan segera merilis Surat Edaran No. HK.02.02/I/385 ke semua Dinas Kesehatan Provinsi dan Kabupaten untuk secara aktif mencegah penularan COVID-19 melalui gerakan “masker untuk semua” dan penyediaan sarana cuci tangan dengan sabun (CTPS).

Bersambung>>>



11

Ada berbagai **pemangku kepentingan** yang dapat terlibat dalam mempromosikan cuci tangan pakai sabun dan membangun fasilitas CTPS di wilayah seperti :

- Pemerintah
- Mitra pembangunan, LSM, Universitas
- Sektor swasta, bisnis
- RT/RW dan Kelompok PKK
- Keluarga/rumah tangga, Kelompok Masyarakat, Kelompok Pendukung Perempuan

Peserta dalam kelompok pendukung perempuan diharapkan **dapat bekerja sama** dengan RT/RW, Kelompok PKK, untuk dapat memastikan tempat cuci tangan umum yang ada di wilayahnya dapat berfungsi dengan baik termasuk tersedianya air dan sabun. Keterlibatan banyak pihak diharapkan dapat memastikan penyediaan akses air dan sanitasi secara berkelanjutan, mempromosikan kampanye nasional cuci tangan pakai sabun sehingga dapat mencegah penyebaran COVID-19.

Tanyakan: *“Apa yang harus kita lakukan untuk menjaga kebersihan diri menghadapi varian baru COVID-19?”*

Untuk melindungi diri dari varian-varian baru dari virus penyebab COVID-19, maka yang utama perlu dilakukan adalah konsisten **menerapkan 5 M protokol** kesehatan (prokes), menjaga kesehatan imun dan menjaga iman.

Ada 2 hal yang harus dilakukan yaitu menjaga kebersihan personal dan lingkungan serta peningkatan imunitas diri.

KEBERSIHAN PERSONAL DAN LINGKUNGAN

12

1. Patuhi protokol kesehatan 5 M
 - a) Mencuci tangan dengan sabun (CTPS)
 - b) Memakai masker
 - c) Menjaga jarak
 - d) Menjauhi kerumunan
 - e) Membatasi mobilitas dan interaksi.
2. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci
3. Hindari interaksi fisik dekat dengan orang yang memiliki gejala sakit
4. Menerapkan etika bersin
5. Tetap di rumah dan menjaga jarak sosial/fisik (*social/physical distancing*)
6. Tidak berjabat tangan
7. Segera mengganti baju/mandi sesampai di rumah setelah bepergian
8. Bersihkan dan berikan disinfektan secara berkala pada benda yang sering disentuh

Bersambung>>>

12

PENINGKATAN IMUNITAS DIRI

1. Konsumsi gizi seimbang
2. Lakukan aktivitas fisik/senam ringan
3. Berjemur di pagi hari selama 15 menit
4. Istirahat yang cukup
5. Suplemen vitamin (jika diperlukan)
6. Kendalikan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, asma
7. Tetap tenang menyikapi informasi dan situasi

Tanyakan: “Mengapa memakai masker itu penting?”

- **Melindungi diri sendiri.** Masker mencegah masuknya droplet yang keluar saat orang lain batuk/bersin/berbicara sehingga kita tidak tertular
- **Melindungi orang lain.** Masker menahan droplet yang keluar saat kita batuk/bersin/berbicara sehingga tidak menularkan virus kepada orang lain.

Pemakaian double mask /masker dobel direkomendasikan **CDC (Centre for Disease Control and Prevention)**/(Lembaga Pusat Pengendalian Penyakit Pemerintah Amerika Serikat dengan tujuan agar menutupi area wajah lebih ketat sehingga **mengurangi risiko** penularan varian virus baru sebesar **85-95%**. Masker kain 3 lapis sebagai lapisan luar sendiri dapat memberikan penambahan perlindungan sekitar **50-70%**. Namun demikian, pada anak-anak sementara ini belum direkomendasikan *double mask* karena dapat membuat anak sulit bernapas.

13

Pemakaian **masker bedah dobel** dengan **jenis yang sama tidak direkomendasikan** karena tidak akan memberikan perlindungan yang lebih baik. Masker bedah masih memiliki area *open face* pada sisi samping dan berpotensi terjadi kebocoran (*leaking structure*).

- Menggunakan **masker medis** yang diikat dapat menghalangi **77%**
- Menggunakan **masker kain** dapat menghalangi **51.4%**
- Menggunakan **masker ganda/dobel**, kombinasi masker medis di dalam dan kain di luar dapat menghalangi **82.2%**
- Jika dua orang yang berbicara menggunakan masker ganda/dobel dapat menghalangi **96,4%**
- Jika dua orang berbicara menggunakan masker yang diikat erat dapat menghalangi **95,9%**



14

Tanyakan: “Mengapa menjaga jarak 2 meter dan menjauhi kerumunan penting?”

- **Droplet** yang keluar saat batuk, jika tanpa masker bisa meluncur sampai 2 meter.
- **Saat berbicara** tanpa masker aerosol (uap air) bisa meluncur sejauh 2 meter.
- **Saat bersin tanpa masker**, droplet bisa meluncur sejauh 6 meter.
- Dengan **menjaga jarak 2 M**, kita dapat menekan potensi penularan sebesar **1.3%** (WHO)

PENUTUPAN : 20 Menit

1 Tanyakan kepada peserta :

- “Informasi baru apa yang ibu pelajari dari pertemuan ini?” (minta jawaban dari 2-3 peserta, dan peserta lain menuliskan dalam *chat room*)
- “Setelah mengikuti sesi ini, apa yang ibu ingin lakukan dengan informasi ini?” (minta jawaban dari 2-3 orang peserta)

2 Sampaikan mekanisme **CARM** (*Community Accountability Reporting Mechanism*/ Mekanisme Pelaporan Akuntabilitas Masyarakat).

Mercy Corps Indonesia melalui WUP Program menyediakan sarana bagi semua pihak untuk menyampaikan saran/gagasan dan keluhan/kritik untuk perbaikan perencanaan dan pelaksanaan Program Edukasi *Selfcare* atau perawatan Kesehatan mandiri.

Silahkan menghubungi no telp 08111000381 melalui telp/whatsApp/sms atau di kritiksaran@id.mercycorps.org. Mercy Corps Indonesia akan menjaga kerahasiaan pelapor dan kritik/saran akan segera ditindaklanjuti.

3 Ingatkan peserta untuk **mengisi daftar hadir** dan **post-test**. *Link Post-test* (menggunakan *G-Form*) diberikan setelah pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan selesai dilakukan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.

4 Informasikan **jadwal** pertemuan selanjutnya

5 Ucapkan **terima kasih** atas kehadiran peserta

6 Tutup pertemuan dengan mengucapkan mengucapkan

- Fasilitator : **Yuk peduli Kesehatan Diri dan Keluarga !**
- Peserta : **Aku Perempuan Sehat, Aku Tangguh untuk Masa Depan**



SUMBER REFERENSI

- Satgas COVID-19, 2020, Pedoman apa yang harus dilakukan masyarakat untuk cegah penularan COVID-19, www.covid19.go.id, Indonesia
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Promosi Kesehatan dan pemberdayaan Masyarakat, 2020, Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa, Kementerian Kesehatan RI, Indonesia
- Departemen Kesehatan Lingkungan, 2020, Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun, Kementraian Kesehatan, Indonesia
- Studi pembelajaran Penanganan COVID-19 di Indonesia, 2021, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), Indonesia
- <https://www.cdc.gov/handwashing/materials.html>
- <https://www.who.int/who-documents-detail/interim-recommendations-on-obligatory-handhygiene-against-transmission-of-covid-19>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>





Mercy Corps Indonesia

DEMI MENJAGA KUALITAS PROGRAM, BERIKAN KRITIK DAN SARAN KAMU MELALUI:



+62 811 1000381



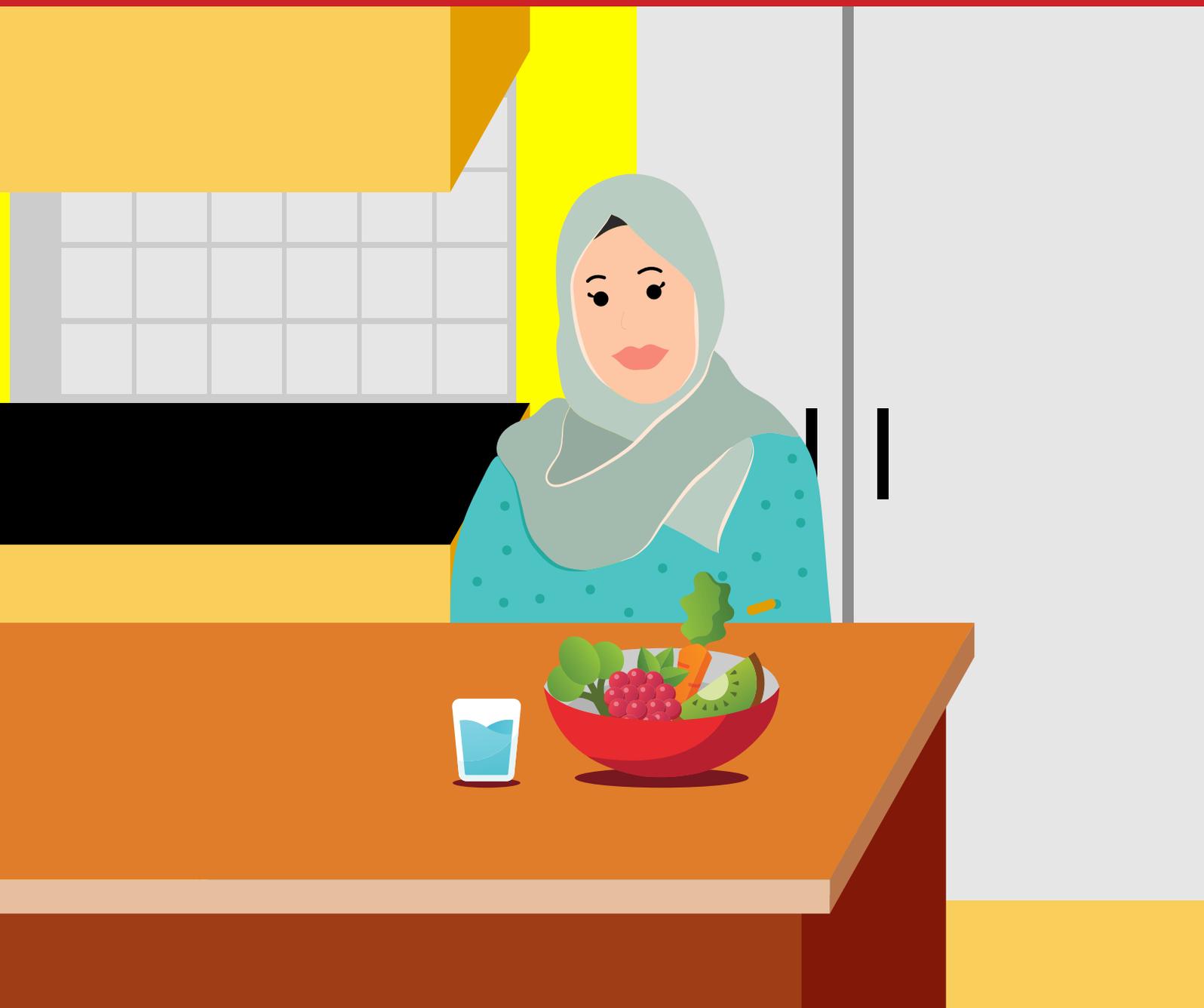
kritiksaran@id.mercycorps.org

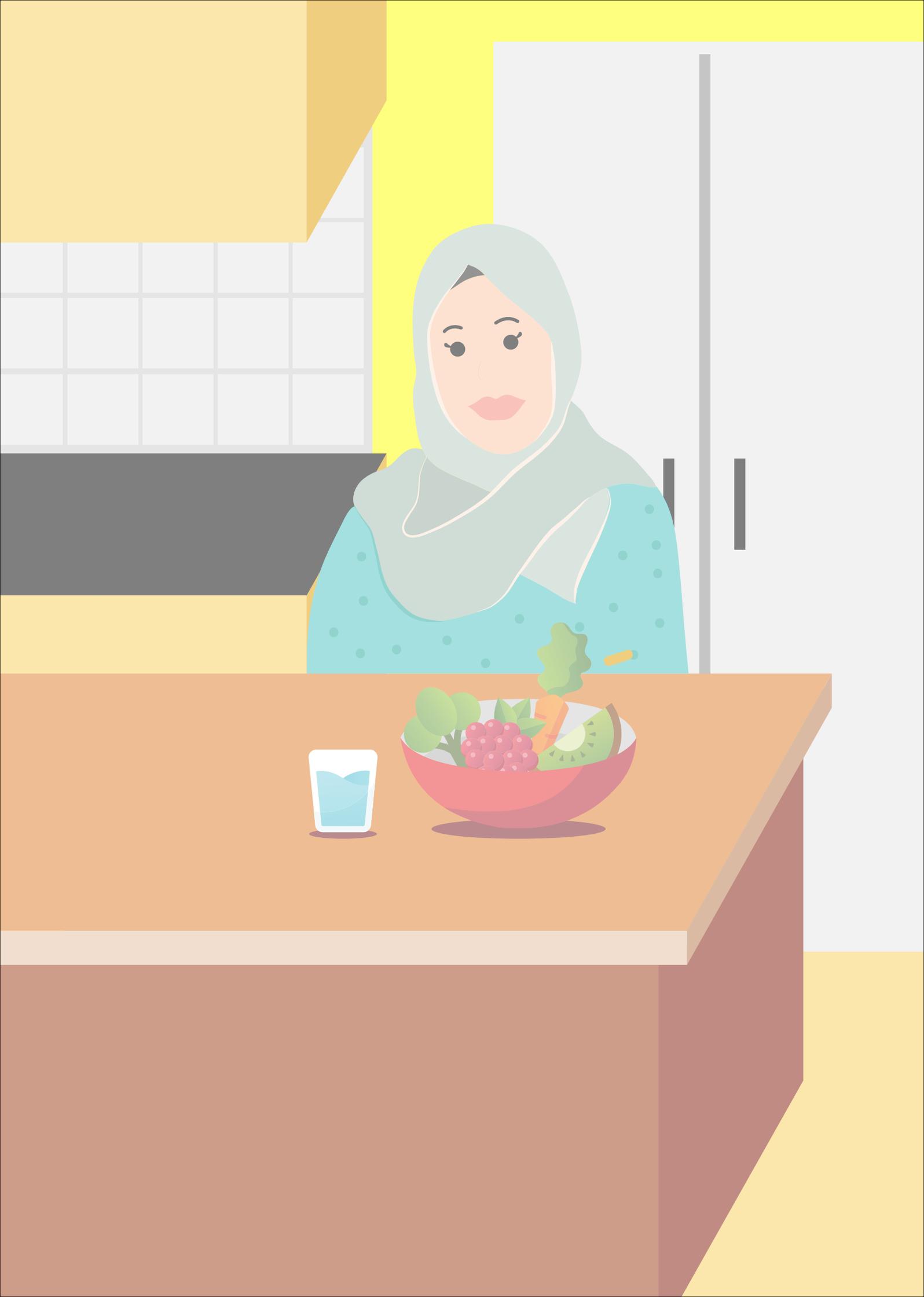
**MERCY CORPS INDONESIA MENJAGA KERAHASIAAN PELAPOR
DAN KRITIK/SARAN AKAN SEGERA DITINDAKLANJUTI :)**

PANDUAN DISKUSI PERTEMUAN KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

TOPIK 2

SELFCARE DETEKSI DINI ANEMIA DI MASA PANDEMI COVID-19





Topik 2:**Selfcare Deteksi Dini Anemia
Di Masa Pandemi COVID-19****Waktu : 90 menit****Tujuan Diskusi:**

Setelah mengikuti sesi ini diharapkan peserta:

1. Memahami deteksi dini anemia perempuan seperti tanda-tanda anemia dan dampaknya
2. Mampu menyebutkan tanda-tanda perempuan yang terkena anemia
3. Memahami penyebab perempuan lebih rentan terkena anemia dan melakukan upaya pencegahan

Metode:

Brainstorming (berbagi pendapat/ide/pengalaman), Diskusi dan Tanya Jawab

Alat Bantu:

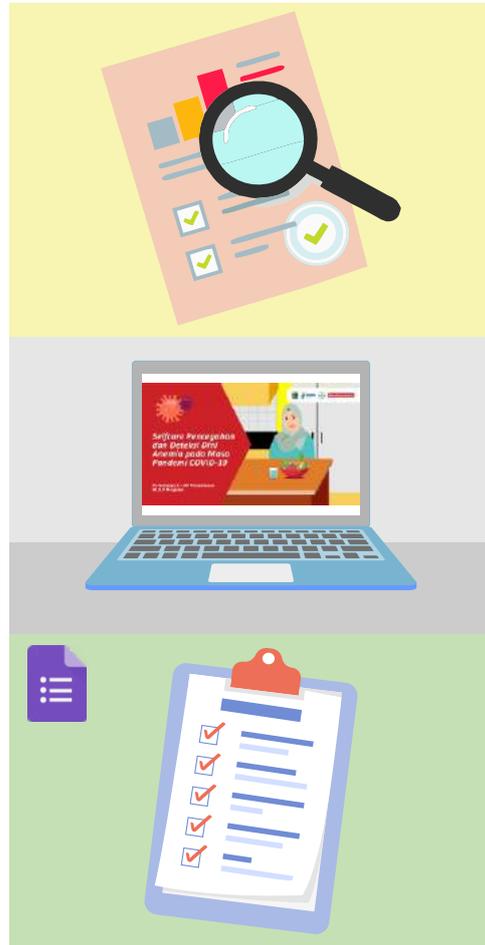
1. *Link* daftar hadir
2. *Link pre dan post test*
3. Topik 2 : **Selfcare Deteksi Dini Anemia di Masa Pandemi COVID-19** dan **Power Point**
4. Laptop dan *earphone* karena dilakukan secara daring (*virtual*)

Langkah-langkah:

- | | |
|--------------|--|
| 1. Persiapan | |
| 2. Pembukaan | |
| 3. Diskusi | |
| 4. Penutup | |

PERSIAPAN : 5 Menit

- 1 **Pelajari**
terlebih dahulu cara penyampaian materi pada buku panduan dan berbagi tugas antar motivator.
- 2 **Siapkan**
semua alat bantu. Pastikan video, laptop dan *earphone* berfungsi.
- 3 **Siapkan**
Pertanyaan *Pre test* (menggunakan *G-Form*). *Link Pre-test* diberikan sebelum memulai Kelompok Pendukung Perempuan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.



No	Apa Yang Kita Ketahui Saat Ini?	Jawaban
1	Anemia hanya dialami oleh perempuan saja	S
2	Salah satu tanda gejala anemia yang perlu di waspadai adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai)	B
3	Anemia pada perempuan hamil dapat meningkatkan risiko bayi lahir <i>stunting</i>	B

PEMBUKAAN : 20 Menit

- 1 **Ucapkan salam** untuk memulai kegiatan
- 2 Pada pertemuan ke 2 ini, jika ada peserta yang baru bergabung, minta 2-3 peserta baru untuk bergantian **memperkenalkan diri** dengan menyebutkan nama, asal RT/RW, jumlah anak dan usia anak terkecilnya, peserta baru lainnya menuliskan informasi di kolom *chat zoom*.
- 3 **Jelaskan** bahwa kegiatan Kelompok Pendukung Perempuan ini adalah Program Perawatan Kesehatan mandiri (*selfcare*) yang diinisiasi oleh WUP **Program Mercy Corps Indonesia** atas dukungan **Bayer** untuk meningkatkan imunitas perempuan perkotaan yang rentan sebagai upaya pencegahan COVID-19. Ada 6 topik perawatan diri yang disampaikan setiap minggu selama 6 (enam) kali pertemuan. Pada pertemuan hari ini akan membahas topik 2 : *Selfcare* Deteksi Dini Anemia di masa Pandemi COVID-19.
- 4 **Jika ada peserta yang tidak hadir** dapat ditanyakan alasannya kenapa dan setelah pertemuan motivator diharuskan menghubungi peserta tersebut melalui *line call/chat* WA untuk memastikan kondisi peserta.
- 5 Minta 1-2 peserta untuk **menceritakan secara singkat** apa yang dibahas di pertemuan sebelumnya, dan ditambahkan oleh motivator.
- 6 **Lakukan energizer.** (Tunjukkan slide tebak kata)
 - Instruksi :**
 - Minta peserta menebak 4 kata di dalam slide tebak kata dan tuliskan hasilnya di kolom chat atau melalui *mic* !
 - Jawabannya : Zat besi, pucat, konsentrasi, *stunting*
 - Beri penghargaan dengan tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di *zoom*) untuk peserta yang berhasil menyelesaikan tantangan.
- 7 **Siapkan yel yel yel** untuk menambah semangat. Yel-yel ini akan selalu digunakan di awal dan di akhir kegiatan.
 - Fasilitator menyebut : **Salam sehat dan semangat !**
 - Peserta membalas dengan : **Sehat dan tangguh bersama !**

Salam sehat dan semangat



DISKUSI : 45 Menit

1

Bacakan panduan selfcare topik 2, dan tambahkan informasi : *Selfcare* mempunyai motto : “*No One Left Behind*” atau “Tidak Ada yang Boleh Tertinggal” semua orang tanpa kecuali harus berperan menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan sendiri dan keluarganya sehingga akan menurunkan jumlah orang yang sakit

Panduan *Selfcare* Pencegahan dan Deteksi Dini Anemia di masa Pandemi COVID-19 ini memuat informasi tentang **Deteksi Dini Anemia pada Remaja Putri (Rematri) dan perempuan seperti tanda-tanda anemia, dampak anemia, dan kenapa perempuan menjadi kelompok yang paling rentan menderita anemia.**

2

Tanyakan: “Berapa jumlah penduduk usia muda (produktif) di Indonesia saat ini?”
Bacakan hasil sensus penduduk tahun 2020, dan sampaikan bahwa Indonesia mengalami lonjakan jumlah usia muda (produktif) yang sangat besar 70,72% yang berpeluang menghasilkan kualitas SDM yang sehat, cerdas, dan produktif.

Hasil Sensus Penduduk pada tahun 2020 tercatat **penduduk Indonesia didominasi oleh usia produktif 15 sampai 64 tahun**, atau sekitar 191 juta jiwa. Jumlah usia produktif ini sebesar 70,72% dari total penduduk Indonesia sebanyak 270,2 juta jiwa. Penduduk perempuan di Indonesia sebanyak 133,54 juta orang, atau 49,42 persen.

Manfaat bonus demografi bagi suatu negara adalah meningkatkan perekonomian negara, membentuk generasi emas, meringankan beban hidup, modal bangsa berupa kualitas sumber daya manusia yang memiliki daya saing tinggi.

3

Tanyakan: “Apa masalah kesehatan yang sering di alami oleh perempuan di wilayah ini?” (Tanyakan di kelompok remaja putri dan wanita usia subur)
(minta 2-3 jawaban peserta).



4

Tanyakan: “Apakah ada kasus anemia pada remaja dan WUS di wilayah ibu saat ini?”.
Sampaikan fakta tentang kasus anemia di Indonesia, dan jelaskan meskipun perempuan memahami soal anemia, untuk mengatasinya tidaklah mudah. Karena sebagian besar penderita anemia tidak menyadarinya. Mereka baru sadar anemia ketika dilakukan pemeriksaan darah, atau sudah berdampak pada munculnya gangguan pada kesehatannya.

Fakta di Indonesia ada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) salah satunya kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan adanya kenaikan kasus anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Pada tahun 2013 proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun sekitar 37,1 persen, angka ini naik menjadi 48,9 persen pada tahun 2018.

5

Tanyakan: “Adakah yang tau apa itu anemia?”

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (HB) dalam sel darah merah kurang dari normal.

Hemoglobin atau Hb adalah protein yang berada di dalam sel darah merah. Protein inilah yang membuat darah berwarna merah. Dalam kadar yang normal, hemoglobin memiliki banyak fungsi bagi tubuh. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya.

6

Tanyakan: “Apakah darah rendah dengan kurang darah (anemia) sama atau beda?”.
(minta 2-3 jawaban peserta).

Tekanan darah rendah dengan anemia adalah 2 kondisi yang berbeda.

- **Tekanan darah rendah** berhubungan dengan tekanan darah dalam arteri di bawah normal yaitu 120/80
- **Anemia** berhubungan dengan kadar HB dalam sel darah merah yang dibawah normal. Anemia bisa diketahui dengan pemeriksaan fisik dan tes darah.

7

Tanyakan: “Siapa saja yang bisa terkena anemia?”

Anemia bisa menyerang siapa saja dan dapat diturunkan melalui gen, wanita yang haid, penderita ginjal atau penyakit kronis lainnya

Berikan penjelasan tentang kadar hemoglobin (HB) normal berdasarkan kelompok umur

8

Berdasarkan **Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor:736a/Menkes/XI/1989**, Kadar hemoglobin (Hb) normal berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin

- Anak balita : > **11 gram/dl** ;
- Anak usia sekolah : > **12 gram/dl**;
- Wanita dewasa : > **12 gram/dl** ;
- Pria dewasa : > **13 gram/dl**;
- Ibu hamil : >**11 gram/dl** ;
- Ibu menyusui >3 bl : >**12 gram/dl**.

9

Tanyakan: “Apa gejala anemia yang perlu kita waspadai?”

“Mana informasi di slide yang pernah atau sering dialami oleh ibu saat ini?”

Gejala anemia : 5 L (Lesu, letih, lemah, lelah, lalai), pusing, berdebar/rasa berat di dada, mata berkunang-kunang/penglihatan gelap, dan terkadang bisa disertai gejala telinga berdenging, gampang mengantuk, sulit konsentrasi

Games berburu informasi.

- Tampilkan 6 informasi dan minta peserta untuk mencari mana alasan yang paling tepat mengapa kelompok perempuan menjadi rentan menderita anemia.
- Beri penghargaan dengan tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di zoom) untuk peserta yang berhasil menjawab dengan benar.

10

4 alasan mengapa remaja putri dan perempuan paling rentan menderita anemia

1. Remaja putri yang memasuki usia pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya.
2. Kurang asupan kaya zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari
3. Sering...

Bersambung>>>

10

3. Sering melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan tanpa memperhatikan asupan zat besi
4. Mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid, terkadang juga mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau haid yang keluar lebih banyak dari biasanya

11

Tanyakan: *“Apa dampaknya jika remaja putri dan perempuan menderita anemia?”*

Dampak anemia pada remaja putri (rematri) dan wanita usia subur (WUS) :

1. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi
2. Menurunnya kebugaran dan produktivitas
3. Menurunnya konsentrasi sehingga menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja

12

Tanyakan: *“Apakah kondisi ini berbahaya?”* **Jawabannya berbahaya.**

Bacakan informasi Anemia memiliki efek panjang terhadap kesehatan perempuan dan generasi yang akan dilahirkan kelak.

Ada **risiko persalinan** yang dialami ibu hamil anemia jika pada saat remaja dan wanita usia subur (WUS) sudah mengalami anemia

1. Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), premature, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif
2. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya
3. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usai dini
4. Meningkatkan risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi

13

Dengan mengetahui tanda-tanda, gejala serta dampak anemia, diharapkan kita dapat berperan membantu memberikan informasi kepada kelompok perempuan lainnya, agar dapat melakukan pencegahan dan penanggulangan anemia pada masa pandemi COVID-19 sejak dini

Informasikan bahwa di pertemuan selanjutnya (pertemuan ke-3), akan membahas tentang **strategi pencegahan anemia dan suplementasi zat besi.**

PENUTUPAN : 20 Menit

1 Tanyakan kepada peserta :

- “Informasi baru apa yang ibu pelajari dari pertemuan ini?” (minta jawaban dari 2-3 peserta, dan peserta lain menuliskan dalam *chat room*)
- “Setelah mengikuti sesi ini, apa yang ibu ingin lakukan dengan informasi ini?” (minta jawaban dari 2-3 orang peserta)

2 Sampaikan mekanisme **CARM** (*Community Accountability Reporting Mechanism*/ Mekanisme Pelaporan Akuntabilitas Masyarakat).

Mercy Corps Indonesia melalui WUP Program menyediakan sarana bagi semua pihak untuk menyampaikan saran/gagasan dan keluhan/kritik untuk perbaikan perencanaan dan pelaksanaan Program Edukasi *Selfcare* atau perawatan Kesehatan mandiri.

Silahkan menghubungi no telp 08111000381 melalui telp/whatsApp/sms atau di kritiksaran@id.mercycorps.org. Mercy Corps Indonesia akan menjaga kerahasiaan pelapor dan kritik/saran akan segera ditindaklanjuti.

3 Ingatkan peserta untuk **mengisi daftar hadir** dan **post-test**. *Link Post-test* (menggunakan *G-Form*) diberikan setelah pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan selesai dilakukan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.

4 Informasikan **jadwal** pertemuan selanjutnya

5 Ucapkan **terima kasih** atas kehadiran peserta

6 Tutup pertemuan dengan mengucapkan mengucapkan

- Fasilitator : **Yuk peduli Kesehatan Diri dan Keluarga !**
- Peserta : **Aku Perempuan Sehat, Aku Tangguh untuk Masa Depan**



SUMBER REFERENSI

- Pedoman Pemberian Tablet Tambah darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemic COVID-19 bagi tenaga kesehatan, 2020, Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Pedoman Pelayanan Gizi Pada Masa Tanggap Darurat COVID-19 untuk tenaga kesehatan, 2020, Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Badan Pusat Statistik, 2018. Hasil Sensus Penduduk Tahun 2018
- Kementerian Kesehatan RI, 2018, Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan anemia pada remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS), Jakarta, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Gizi dan kesehatan Remaja. 2018. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. SEAMEO Recfon
- WHO, 2016, Guideline : *Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. Geneva : World health Organization



**DEMI MENJAGA KUALITAS PROGRAM,
BERIKAN KRITIK DAN SARAN KAMU MELALUI:**



+62 811 1000381



kritiksaran@id.mercycorps.org

**MERCY CORPS INDONESIA MENJAGA KERAHASIAAN PELAPOR
DAN KRITIK/SARAN AKAN SEGERA DITINDAKLANJUTI :)**

PANDUAN DISKUSI PERTEMUAN KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

TOPIK 3

SELFCARE PENANGGULANGAN ANEMIA DAN BAGAIMANA CARA KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DI MASA PANDEMI COVID -19

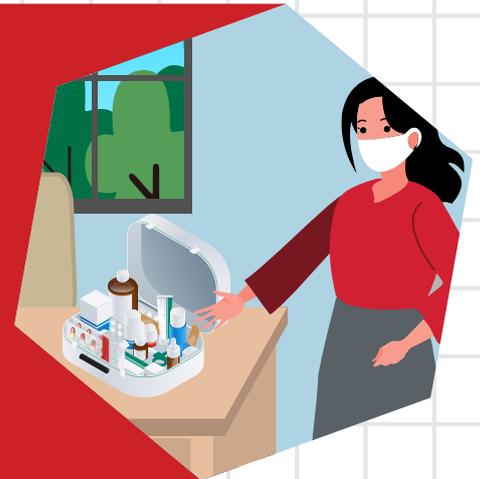




Topik 3:

Selfcare Penanggulangan Anemia Dan Bagaimana Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Di Masa Pandemi COVID-19

Waktu : 90 menit



Tujuan Diskusi:

Setelah mengikuti sesi ini diharapkan peserta:

1. Memahami strategi pencegahan dan penanggulangan anemia
2. Memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan konsumsi TTD
3. Dapat menyebutkan bagaimana cara minum Tablet Tambah Darah (TTD) dan efek samping yang ditimbulkan

Metode:

Brainstorming (berbagi pendapat/ide/pengalaman), Diskusi dan Tanya Jawab

Alat Bantu:

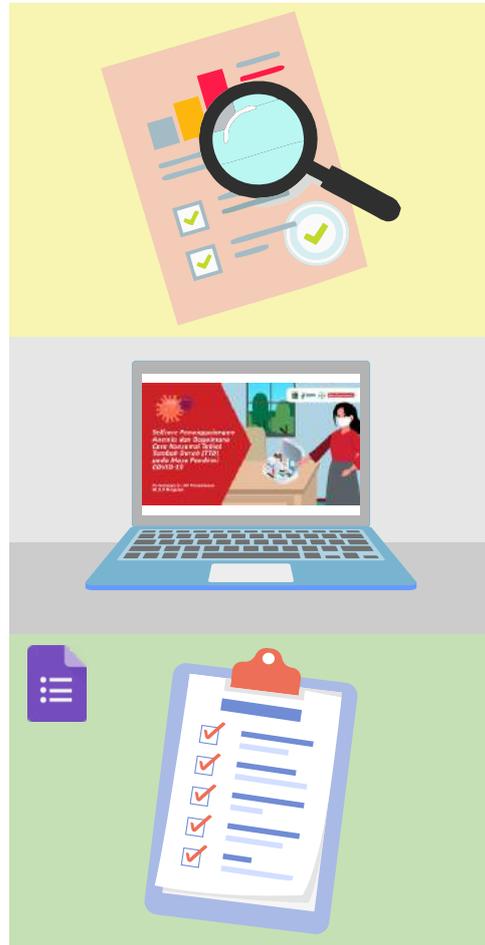
1. *Link* daftar hadir
2. *Link pre* dan *post test*
3. Topik 3 : **Selfcare Penanggulangan Anemia dan Bagaimana Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di Masa Pandemi COVID-19 dan Power Point**
4. Laptop dan *earphone* karena dilakukan secara daring (*virtual*)

Langkah-langkah:

- | | |
|--------------|--|
| 1. Persiapan | |
| 2. Pembukaan | |
| 3. Diskusi | |
| 4. Penutup | |

PERSIAPAN : 5 Menit

- 1 **Pelajari**
terlebih dahulu cara penyampaian materi pada buku panduan dan berbagi tugas antar motivator.
- 2 **Siapkan**
semua alat bantu. Pastikan video, laptop dan *earphone* berfungsi.
- 3 **Siapkan**
Pertanyaan *Pre test* (menggunakan *G-Form*). *Link Pre-test* diberikan sebelum memulai Kelompok Pendukung Perempuan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.



No	Apa Yang Kita Ketahui Saat Ini?	Jawaban
1	Cegah anemia dengan makan sumber protein kaya zat besi, buah dan sayur kaya vitamin C	B
2	Ibu hamil sebaiknya minum Tablet Tambah Darah (TTD) 3 kali seminggu di hari yang sama setelah makan atau sebelum tidur untuk ibu hamil	S
3	Minum Tablet Tambah Darah sebaiknya saat perut kosong, untuk membantu penyerapan	S

PEMBUKAAN : 20 Menit

- 1 **Ucapkan salam** untuk memulai kegiatan
- 2 Pada pertemuan ke 3 ini, jika ada peserta yang baru bergabung, minta 2-3 peserta baru untuk bergantian **memperkenalkan diri** dengan menyebutkan nama, asal RT/RW, jumlah anak dan usia anak terkecilnya, peserta baru lainnya menuliskan informasi di kolom *chat zoom*.
- 3 **Jelaskan** bahwa kegiatan Kelompok Pendukung Perempuan ini adalah Program Perawatan Kesehatan mandiri (*selfcare*) yang diinisiasi oleh WUP **Program Mercy Corps Indonesia** atas dukungan **Bayer** untuk meningkatkan imunitas perempuan perkotaan yang rentan sebagai upaya pencegahan COVID-19. Ada 6 topik perawatan diri yang disampaikan setiap minggu selama 6 (enam) kali pertemuan. Pada pertemuan hari ini akan membahas topik 3 : *Selfcare* Penanggulangan Anemia dan Bagaimana Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di Masa Pandemi COVID-19.
- 4 **Jika ada peserta yang tidak hadir** dapat ditanyakan alasannya kenapa dan setelah pertemuan motivator diharuskan menghubungi peserta tersebut melalui *line call/chat* WA untuk memastikan kondisi peserta.
- 5 Minta 1-2 peserta untuk **menceritakan secara singkat** apa yang dibahas di pertemuan sebelumnya, dan ditambahkan oleh motivator.
- 6 **Lakukan energizer.** (Slide tebak gambar)
Instruksi :
 - Minta peserta menebak 3 perbedaan yang ada pada 2 gambar dan tuliskan hasilnya di kolom *chat* atau melalui *mic* !
 - Jawabannya : posisi potongan jeruk yang berubah, hilang 1 potongan tomat dalam piring, hilang 1 biji berwarna disamping gelas
 - Beri penghargaan dengan tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di *zoom*) untuk peserta yang berhasil menyelesaikan tantangan.
- 7 **Siapkan yel yel yel** untuk menambah semangat. Yel-yel ini akan selalu digunakan di awal dan diakhir kegiatan.
 - Fasilitator menyebut : **Salam sehat dan semangat !**
 - Peserta membalas dengan : **Sehat dan tangguh bersama !**

Salam sehat dan semangat



DISKUSI : 45 Menit

1

Bacakan panduan **selfcare topik 3**, dan tambahkan informasi : *Selfcare* mempunyai motto : “*No One Left Behind*” atau “Tidak Ada yang Boleh Tertinggal” semua orang tanpa kecuali harus berperan menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan sendiri dan keluarganya sehingga akan menurunkan jumlah orang yang sakit

Panduan *Selfcare* Pencegahan dan Penanggulangan Anemia di masa Pandemi COVID-19 bagian ke 2 ini memuat informasi tentang **Strategi Penanggulangan Anemia dan Bagaimana Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)**.

2

Sampaikan bahwa topik ini merupakan kelanjutan dari pertemuan ke 2 yang membahas deteksi dini anemia.

3

Tanyakan: “*Apa yang harus dilakukan untuk mencegah anemia?*”
(minta 2-3 jawaban peserta).

Bacakan strategi pencegahan dan penanggulangan anemia pada rematri dan wus.

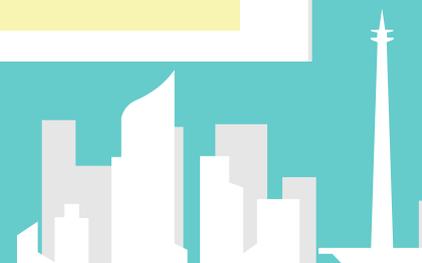
4 (empat) Strategi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri (rematri) dan wanita usia subur (WUS) :

1. Mempraktekkan pedoman gizi seimbang
2. Fortifikasi makanan
3. Pengobatan penyakit penyerta
4. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

4

Sampaikan fakta tingginya angka anemia pada kelompok perempuan usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun berdasarkan Riskesdas 2018.

Dampak anemia pada remaja dan WUS akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil dan melahirkan. Masalah kesehatan dan gizi pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) tidak hanya berdampak pada kesakitan dan kematian ibu dan anak, melainkan juga memberikan konsekuensi kualitas hidup individu yang bersifat permanen sampai usia dewasa



Jelaskan satu persatu strategi penanggulangan anemia

1. Mempraktekkan Pedoman Gizi Seimbang

Bacakan pedoman gizi seimbang yang perlu dipraktekkan

Pedoman Gizi Seimbang :

1. Mengonsumsi makanan beraneka ragam dengan gizi seimbang dalam jumlah yang cukup (cukup karbohidrat, cukup protein, cukup lemak, cukup serat, cukup vitamin dan mineral) serta minum air putih 8 gelas setiap hari.
2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
3. Memantau BB secara teratur untuk mempertahankan kesehatan
4. Melakukan aktivitas fisik

Tanyakan: *“Apa saja contoh bahan makanan yang mengandung vitamin A, C dan E yang penting dalam penanggulangan anemia?”*

Bacakan contoh bahan makanan yang mengandung Vitamin A, C, E.

Perbanyak konsumsi buah dan sayur terutama yang **mengandung antioksidan** yaitu buah dan sayuran yang mengandung vitamin A, C dan vitamin E.

- **Vitamin A:** Sumber utama vitamin A adalah minyak ikan dan hati sapi. Sumber lain adalah hati, ayam, kuning telur ayam dan beberapa jenis ikan serta susu dan keju. Sementara itu, sumber pangan nabati didapatkan dari sayuran berdaun hijau dan sayuran berwarna merah/oranye
- **Vitamin C:** Jeruk, jambu biji, pepaya, nanas, semangka, buah naga, tomat, kentang, labu, dan sayuran hijau seperti bayam, daun singkong, buncis, kangkung, kacang panjang, dan sawi hijau.
- **Vitamin E:** Minyak sayur seperti minyak kelapa, minyak kelapa sawit, dan minyak kacang kedelai. Kacang-kacangan seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah. Sayur dan buah-buahan seperti tauge, bunga kol, bayam, selada, alpukat, mangga, dan tomat.

2. Fortifikasi Makanan

Tanyakan: *“Apa yang dimaksud dengan fortifikasi? dan sebutkan contohnya?”*

Fortifikasi makanan. Salah satu upaya untuk mengatasi kekurangan zat gizi mikro, khususnya zat besi dan asam folat adalah melalui fortifikasi makanan

- **Fortifikasi** bahan makanan adalah **menambahkan satu atau lebih zat gizi ke dalam pangan** untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut
- Contoh bahan makanan yang difortifikasi adalah tepung terigu dan beras dengan zat besi, seng, asam folat, vitamin B1 dan B2. Zat besi dan vitamin mineral lain juga ditambahkan dalam makanan yang disajikan dengan bubuk tabur gizi atau dikenal dengan *Multiple Micronutrient Powder*.
- Karena penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi.

Bersambung>>>

3. Pengobatan Penyakit Penyerta

Tanyakan: “Bagaimana cara penanggulangan anemia jika ada penyakit penyerta?”

Jika ada Rematri dan WUS memiliki penyakit penyerta maka penanggulangan anemia harus dilakukan bersamaan dengan pencegahan dan pengobatan penyakit penyerta seperti **Kurang Energi Kronis (KEK)/Kurus, kecacangan, Malaria, TBC dan HIV/AIDS.**

4. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

Tanyakan: “Bagaimana agar konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di masa pandemi COVID-19 dapat lebih efektif untuk mencegah anemia?”
(minta 2-3 jawaban peserta)

1. Makan dengan **makanan bergizi seimbang**, mengandung sumber protein hewani kaya zat besi dan konsumsi buah dan sayur mengandung vitamin A,C,E untuk meningkatkan penyerapan
2. Konsumsi **Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur**, 1 kali seminggu selama 52 minggu untuk Rematri dan 90 tablet untuk ibu hamil setiap hari
3. **Pemberian TTD** pada Rematri dan WUS dengan kasus suspek, *probable* dan kasus terkonfirmasi harus dikonsultasikan ke dokter terlebih dahulu

Keterangan :

Kasus Suspek : Seseorang dapat disebut sebagai suspek COVID-19 jika memiliki salah satu atau beberapa kriteria berikut ini:

- a. Mengalami gejala infeksi saluran pernapasan (ISPA), seperti demam atau riwayat demam dengan suhu diatas 38 derajat Celcius dan salah satu gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan, dan pilek
- b. Memiliki riwayat kontak dengan orang yang termasuk kategori *probable* atau justru sudah terkonfirmasi menderita COVID-19 dalam waktu 14 hari terakhir
- c. Menderita infeksi saluran pernapasan (ISPA) dengan gejala berat dan perlu menjalani perawatan di rumah sakit tanpa penyebab yang spesifik

Kasus Probable: Kasus *probable* adalah orang yang masih dalam kategori suspek dan memiliki gejala ISPA berat, gagal nafas, atau meninggal dunia, namun belum ada hasil pemeriksaan yang memastikan bahwa dirinya positif COVID-19

Kasus Terkonfirmasi: Kasus konfirmasi COVID-19 adalah orang yang sudah dinyatakan positif terinfeksi virus Corona berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium berupa PCR. Kasus konfirmasi bisa terjadi pada orang dengan gejala virus Corona atau orang yang tidak mengalami gejala sama sekali.

Bersambung>>>

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan RI No HK.01.07/MENKES/4641/2021 tentang Panduan Pelaksanaan Pemeriksaan, Pelacakan, Karantina dan Isolasi dalam rangka Percepatan Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19)

Tanyakan: *"Kenapa remaja putri dan ibu hamil tidak mau mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan bagaimana mengatasinya?"*

- Ada efek samping yang mungkin timbul dari mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yaitu nyeri/ perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman (yang berasal dari sisa zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui feses).
- **Efek samping** tidak sama dialami oleh setiap orang dan akan hilang dengan sendirinya karena tubuh sudah menyesuaikan.
- **Untuk mengurangi gejalanya?** Jangan minum Tablet Tambah Darah (TTD) dalam kondisi perut kosong, selalu makan gizi seimbang.

Tanyakan: *"Apa sih yang menghambat penyerapan zat besi dan bagaimana cara agar remaja putri dan ibu hamil bisa disiplin minum Tablet Tambah Darah (TTD)?"*

(tanyakan pengalaman 2-3 peserta).

Yang dapat **menghambat penyerapan zat besi** apabila Tablet Tambah Darah (TTD) diminum bersamaan dengan teh, susu atau kopi, tablet kalsium dosis tinggi dan obat maag.

Seringkali mereka tidak tau bagaimana cara meminumnya, jadi berikan informasi yang jelas tentang pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan bagaimana cara meminumnya untuk meningkatkan penyerapan serta dampingi saat mereka minum Tablet Tambah Darah (TTD).

Tanyakan: *"Apa yang harus dilakukan agar penyerapan Tablet Tambah Darah (TTD) dapat maksimal?"*

(tanyakan pengalaman 2-3 peserta).

1. Minum Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur
2. Rematri minum satu tablet seminggu sekali di hari yang sama & ibu hamil minum 1 tablet setiap hari
3. Diminum setelah makan
4. Diminum dengan air putih atau air jeruk
5. Setelah minum Tablet Tambah Darah (TTD), makanlah buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi

Apabila ingin mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, sebaiknya dilakukan dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

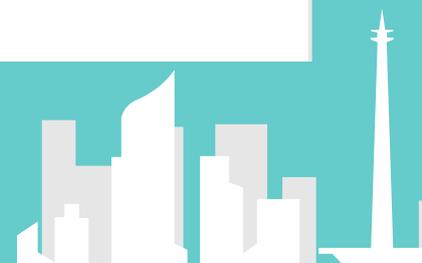
Bersambung>>>

Tanyakan: “Bagaimana cara mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) saat pandemi?”

Cara mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) saat pandemi COVID-19.

- Melalui Puskesmas dengan menghubungi tenaga gizi, bidan atau tenaga kesehatan setempat
- Secara mandiri dengan membeli di apotik dan memperhatikan komposisinya (60 mg elemental besi dan 400 mg asam folat)
- Melakukan pencatatan mandiri

Pengambilan ke Puskesmas atau pembelian ke apotik tetap mematuhi anjuran pemerintah untuk memutus rantai penularan dengan Mencuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), memakai masker dua lapis, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan membatasi interaksi.



PENUTUPAN : 20 Menit

- 1 **Tanyakan kepada peserta :**
 - “Informasi baru apa yang ibu pelajari dari pertemuan ini?” (minta jawaban dari 2-3 peserta, dan peserta lain menuliskan dalam *chat room*)
 - “Setelah mengikuti sesi ini, apa yang ibu ingin lakukan dengan informasi ini?” (minta jawaban dari 2-3 orang peserta)

- 2 Sampaikan mekanisme **CARM** (*Community Accountability Reporting Mechanism/* Mekanisme Pelaporan Akuntabilitas Masyarakat).

Mercy Corps Indonesia melalui WUP Program menyediakan sarana bagi semua pihak untuk menyampaikan saran/gagasan dan keluhan/kritik untuk perbaikan perencanaan dan pelaksanaan Program Edukasi *Selfcare* atau perawatan Kesehatan mandiri.

Silahkan menghubungi no telp 08111000381 melalui telp/whatsApp/sms atau di kritiksaran@id.mercycorps.org. Mercy Corps Indonesia akan menjaga kerahasiaan pelapor dan kritik/saran akan segera ditindaklanjuti.

- 3 Ingatkan peserta untuk **mengisi daftar hadir** dan **post-test**. *Link Post-test* (menggunakan *G-Form*) diberikan setelah pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan selesai dilakukan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.

- 4 **Informasikan jadwal** pertemuan selanjutnya

- 5 **Ucapkan terima kasih** atas kehadiran peserta

- 6 **Tutup pertemuan** dengan mengucapkan mengucapkan
 - Fasilitator : **Yuk peduli Kesehatan Diri dan Keluarga !**
 - Peserta : **Aku Perempuan Sehat, Aku Tangguh untuk Masa Depan**



SUMBER REFERENSI

- Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemic COVID-19 bagi tenaga kesehatan, 2020, Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Pedoman Pelayanan Gizi Pada Masa Tanggap Darurat COVID-19 untuk tenaga kesehatan, 2020, Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Badan Pusat Statistik, 2018. Hasil Sensus Penduduk Tahun 2018
- Kementerian Kesehatan RI, 2018, Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan anemia pada remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS), Jakarta, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Gizi dan kesehatan Remaja. 2018. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. SEAMEO Recfon
- WHO, 2016, *Guideline : Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls.* Geneva : World health Organization





Mercy Corps Indonesia

**DEMI MENJAGA KUALITAS PROGRAM,
BERIKAN KRITIK DAN SARAN KAMU MELALUI:**



+62 811 1000381



kritiksaran@id.mercycorps.org

**MERCY CORPS INDONESIA MENJAGA KERAHASIAAN PELAPOR
DAN KRITIK/SARAN AKAN SEGERA DITINDAKLANJUTI :)**

PANDUAN DISKUSI PERTEMUAN KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

TOPIK 4

SELFCARE CEGAH *STUNTING* DENGAN NUTRISI IBU DI MASA PANDEMI COVID-19





Topik 4:**Selfcare Cegah Stunting Dengan Nutrisi Ibu Di Masa Pandemi COVID-19****Waktu : 90 menit****Tujuan Diskusi:**

Setelah mengikuti sesi ini diharapkan peserta:

1. Memahami pentingnya nutrisi ibu untuk mencegah *stunting* pada anak yang dilahirkan
2. Mampu menyebutkan apa saja perawatan diri (*selfcare*) untuk memperbaiki nutrisi ibu agar dapat mencegah *stunting*
3. Mampu mempraktekkan perawatan diri (*selfcare*) untuk memperbaiki nutrisi ibu

Metode:

Brainstorming (berbagi pendapat/ide/pengalaman), Video, Diskusi dan Tanya Jawab

Alat Bantu:

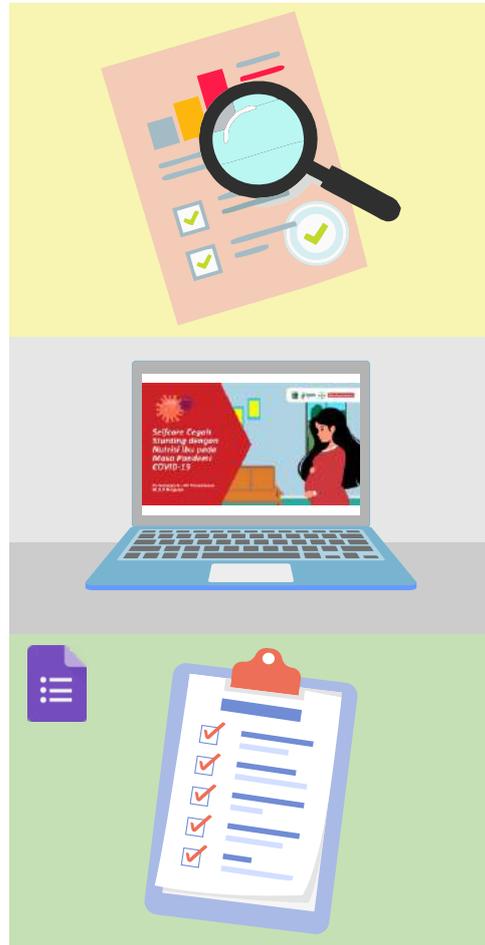
1. *Link* daftar hadir
2. *Link pre* dan *post test*
3. Video Kampanye *Stunting*
4. Topik 4 : **Selfcare Cegah Stunting dengan Nutrisi Ibu di Masa Pandemi COVID-19 dan Power Point**
5. Laptop dan *earphone* karena dilakukan secara daring (*virtual*)

Langkah-langkah:

1. Persiapan 
2. Pembukaan 
3. Diskusi 
4. Penutup 

PERSIAPAN : 5 Menit

- 1 **Pelajari**
terlebih dahulu cara penyampaian materi pada buku panduan dan berbagi tugas antar motivator.
- 2 **Siapkan**
semua alat bantu. Pastikan video, laptop dan *earphone* berfungsi.
- 3 **Siapkan**
Pertanyaan *Pre test* (menggunakan *G-Form*). *Link Pre-test* diberikan sebelum memulai Kelompok Pendukung Perempuan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.



No	Apa Yang Kita Ketahui Saat Ini?	Jawaban
1	<i>Stunting</i> merupakan masalah gizi antar generasi, yaitu kualitas kehidupan sekarang ditentukan oleh kualitas kehidupan sebelumnya.	B
2	Untuk memenuhi gizi seimbang, ibu hanya perlu mengkonsumsi makanan pokok saja	S
3	Gizi ibu yang baik dapat dapat membuat bayi sehat sejak lahir dan mencegah berat badan lahir rendah (BBLR) dan <i>stunting</i>	B

PEMBUKAAN : 20 Menit

- 1 **Ucapkan salam** untuk memulai kegiatan
- 2 Pada pertemuan ke 4 ini, jika ada peserta yang baru bergabung, minta 2-3 peserta baru untuk bergantian **memperkenalkan diri** dengan menyebutkan nama, asal RT/RW, jumlah anak dan usia anak terkecilnya, peserta baru lainnya menuliskan informasi di kolom *chat zoom*.
- 3 **Jelaskan** bahwa kegiatan Kelompok Pendukung Perempuan ini adalah Program Perawatan Kesehatan mandiri (*selfcare*) yang diinisiasi oleh WUP **Program Mercy Corps Indonesia** atas dukungan **Bayer** untuk meningkatkan imunitas perempuan perkotaan yang rentan sebagai upaya pencegahan COVID-19. Ada 6 topik perawatan diri yang disampaikan setiap minggu selama 6 (enam) kali pertemuan. Pada pertemuan hari ini akan membahas topik 4 : *Selfcare* Cegah *Stunting* dengan Nutrisi Ibu di Masa Pandemi COVID-19.
- 4 **Jika ada peserta yang tidak hadir** dapat ditanyakan alasannya kenapa dan setelah pertemuan motivator diharuskan menghubungi peserta tersebut melalui *line call/chat* WA untuk memastikan kondisi peserta.
- 5 Minta 1-2 peserta untuk **menceritakan secara singkat** apa yang dibahas di pertemuan sebelumnya, dan ditambahkan oleh motivator.
- 6 **Lakukan energizer.** (Melatih Konsentrasi)
Instruksi :
 - Minta peserta untuk memperhatikan 2 gambar dan tanyakan:
 - Gambar 1 :“ Ada berapa telur pada gambar tersebut ? “ (jawabannya satu)
 - Gambar 2 : “Ada berapa orang di dalam *zoom meeting* ini sekarang ?” (jawabannya tergantung kehadiran. Jumlah orang adalah semua orang yang masuk *zoom meeting* saat ini. Motivator perlu mengecek sebelum pertanyaan diberikan)
 - Beri penghargaan dengan tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di *zoom*) untuk untuk peserta yang berhasil menyelesaikan tantangan.
- 7 **Siapkan yel yel yel** untuk menambah semangat. Yel-yel ini akan selalu digunakan di awal dan diakhir kegiatan.
 - Fasilitator menyebut : **Salam sehat dan semangat !**
 - Peserta membalas dengan : **Sehat dan tangguh bersama !**

Salam sehat dan semangat



DISKUSI : 45 Menit

1

Bacakan panduan *selfcare* topik 4, dan tambahkan informasi : *Selfcare* mempunyai motto : “*No One Left Behind*” atau “Tidak Ada yang Boleh Tertinggal” semua orang tanpa kecuali harus berperan menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan sendiri dan keluarganya sehingga akan menurunkan jumlah orang yang sakit

Panduan *Selfcare* Cegah *Stunting* dengan Nutrisi Ibu di masa Pandemi COVID-19 memuat informasi tentang **Pencegahan *stunting* yang dilakukan secara terencana pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dan menjaga nutrisi ibu sejak awal sebelum kehamilan**

2

Tanyakan: “Apakah gizi ibu berkaitan dengan *stunting*?”
(minta 2-3 jawaban peserta dan tanyakan alasannya) Jawabannya berkaitan.

Sampaikan gizi ibu yang baik sangat penting untuk mencegah bayi dengan BBLR dan *stunting*.

Hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan **48,9% ibu hamil menderita anemia** dan **17.3 % mengalami gangguan Kurang Energi Kronik (KEK)**. Kondisi ini mengakibatkan 6.2 % prevalensi bayi lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) < 2500 gram, yang menjadi salah satu penyebab utama *stunting*.

3

Kegiatan yang bisa ibu lakukan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) untuk cegah *stunting*.

Tanyakan: “Apakah ada di sekitar ibu, anak-anak dengan umur sama tapi tinggi berbeda?”

Bacakan definisi *stunting*

Stunting atau sering disebut pendek adalah **kondisi gagal tumbuh** pada anak balita (bawah lima tahun) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. *Stunting* berbeda dengan kerdil.

Bersambung>>>

Tanyakan: “Apakah *stunting* sama gizi buruk? Bagaimana cara mendeteksinya?”

STUNTING	GIZI BURUK
Gabungan sangat pendek dan pendek	Gabungan gizi buruk
Pertumbuhannya melambat	Kulit yang kering, lemak dibawah kulit berkurang, otot mengecil
Tubuh lebih pendek dan tampak lebih muda dibandingkan anak seusianya	Ada kemungkinan perut anak menjadi buncit
Diukur dari perbandingan Tinggi Badan dengan Usia	Diukur dari Berat Badan
Berdampak pada metabolisme	Mudah mengalami infeksi karena kekebalan tubuhnya rendah
Mengakibatkan ukuran fisik tubuh yang tidak optimal	Mengakibatkan pertumbuhan anak terhenti sebelum waktunya
Kekurangan gizi dalam jangka panjang (terutama di masa 1000 Hari Pertama	Disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam waktu relatif singkat

Sumber: **Kepmenkes No. 1995/MENKES/SK/XII/2010** tentang standar antropometri penilaian status gizi anak, Strategi Nasional Percepatan Pencegahan anak kerdil (*stunting*) priode 2018-2024

3

Tanyakan: “Kenapa *stunting* berbahaya?”

Karena kondisi ini bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki setelah anak berusia 2 tahun, selain itu tidak hanya menimbulkan dampak jangka pendek juga dampak panjang.

- **Dampak jangka pendek** yang dialami adalah terganggunya perkembangan otak, gangguan pertumbuhan janin, dan gangguan metabolisme di dalam tubuh sehingga mudah sakit.
- **Dampak jangka panjang** seperti menurunnya perkembangan mental dan kecerdasan, yang pada usia dewasa dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas, ukuran fisik yang tidak optimal (*stunting*/pendek), beresiko untuk mengidap penyakit degeneratif (diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke dan disabilitas di usia tua).
- Pengalaman dan bukti Internasional menunjukkan bahwa *stunting* dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menurunkan produktivitas pasar kerja, sehingga mengakibatkan hilangnya 11% GDP (*Gross Domestic Products*) serta mengurangi pendapatan pekerja dewasa hingga 20%. Selain itu, *stunting* juga dapat berkontribusi pada melebarnya kesenjangan/*inequality*, sehingga mengurangi 10% dari total pendapatan seumur hidup dan juga menyebabkan kemiskinan antar-generasi. (Ringkasan intervensi Anak Kerdil (*stunting*) pada 100 Kabupaten/Kota).

Tanyakan: “Apakah *stunting* bisa diobati?”

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebut bahwa ***stunting* tidak dapat disembuhkan, namun bisa dicegah** dengan melakukan intervensi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari sejak bayi dalam kandungan hingga anak berusia 23 bulan.

***Stunting* merupakan masalah gizi antar generasi**, yaitu kualitas kehidupan sekarang ditentukan oleh kualitas kehidupan sebelumnya. Penting untuk memperhatikan gizi ibu untuk cegah *stunting* mulai dari sekarang

Bacakan kegiatan yang bisa dilakukan oleh ibu untuk cegah *stunting* terencana pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK).

3

1. Ibu hamil mendapat **Tablet tambah Darah (TTD) selama Kehamilan**
2. Pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil dan **makanan sehat bergizi** seimbang
3. **Persalinan dibantu** oleh tenaga kesehatan
4. **Insiasi Menyusu Dini (IMD)**
5. Berikan bayi **ASI Eksklusif** hingga usia 6 bulan
6. Berikan **Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)** lokal dengan gizi seimbang
7. **Lanjutkan pemberian ASI** hingga minimal 2 tahun atau lebih
8. Berikan **imunisasi dasar lengkap** dengan vitamin A
9. **Pantau pertumbuhan** dan perkembangan balita di posyandu terdekat
10. Lakukan **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat** di rumah

Putarkan video tentang pentingnya cegah *stunting* pada 1000 Hari Pertama Kehidupan.

4

Kegiatan yang bisa dilakukan oleh ibu untuk cegah *stunting* sejak dini.

1. Memperbaiki **gizi ibu**
2. Mempraktekkan **gaya hidup sehat**
3. Penggunaan **suplemen** sesuai anjuran dan perawatan kesehatan



5

Jelaskan satu persatu kegiatan yang bisa dilakukan ibu cegah *stunting* sejak dini

1. Memperbaiki gizi ibu dengan memperbaiki pola makan dengan gizi seimbang (Isi piringku).

Isi piringku adalah kampanye yang dilakukan oleh **Kementerian Kesehatan RI** untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang arti penting pola makan gizi seimbang dan mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan.

- Isi piringku artinya dalam sekali makan terdiri dari 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah
- **Makanan pokok** yang merupakan sumber karbohidrat, berupa nasi, kentang, jagung, umbi-umbian
- **Lauk pauk** yang merupakan sumber protein hewani antara lain : daging, ikan, telur, ayam dan lauk nabati antara lain : tahu, tempe dan kacang-kacangan.
- **Sayuran dan buah** yang yang berwarna, karena banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan imunitas tubuh
- Tidak ada satupun makanan yang mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh tubuh
- Gunakan bahan makanan lokal yang murah dan terjangkau.

Contoh makan siang (700 kalori) . Sumber Isi piringku, Ditjen Kesmas

Makanan Pokok (nasi dan penukarnya) = 150 gr nasi = 3 centong nasi = 3 buah kentang (300 gr) = 1 ½ gelas mie kering (75 gr)	Sayuran 150 gr = 1 mangkuk sedang
	Buah = 150 gr pepaya = 2 potong sedang = 2 jeruk sedang (110 gr) = 1 pisang ambon kecil (50 gr)
Lauk-pauk (hewani) = 75 gr ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr) = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr) = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)	Lauk-pauk (Nabati) = 100 gr tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

Tantangan dalam pemenuhan gizi ibu dan keluarga:

- Data dari survei nasional tahun 2014 di Indonesia menyebutkan asupan makanan pada perempuan masih terbatas. Informasi yang ada menunjukkan kualitas asupan makanan perempuan yang tidak hamil dan hamil belum optimal, terutama asupan zat gizi penting seperti energi, protein, vitamin A, Vitamin C, Seng dan Kalsium.
- Saat ini sekitar 8% penduduk atau 26,4 juta jiwa di Indonesia berada di bawah garis kemiskinan nasional (Badan Pusat Statistik, 2020). Pandemi COVID-19 telah mengubah pola konsumsi rumah tangga di Indonesia, mempengaruhi akses pangan masyarakat
- *Bagi...*

Bersambung>>>



- Bagi kelompok miskin dan rentan, turunnya pendapatan telah mengakibatkan tidak hanya berkurangnya asupan pangan melainkan juga memburuknya kualitas pangan karena rumah tangga yang lebih miskin kemungkinan akan menaruh perhatian utama mereka pada upaya menyediakan kuantitas pangan yang cukup untuk anggota keluarga daripada memperhatikan kualitas menu yang beragam.

Tanyakan: “Berapa sendok gula yang dibutuhkan setiap membuat minuman? (minta 2-3 jawaban peserta), dan sampaikan batasan anjuran konsumsi gula dan garam

Menurut **Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013** tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta pesan kesehatan pada pangan olahan dan pangan siap saji.

- Anjuran **konsumsi gula** adalah 10 % dari total energy (200 kkal) atau setara dengan gula 4 sendok makan/orang/hari (50 gram/orang/hari).
- Anjuran **konsumsi garam** adalah 2000 mg natrium atau setara dengan garam 1 sendok the/orang/hari (5 gram/orang/hari)
- Anjuran **konsumsi lemak** adalah 20-25 % dari total energi (702 kkal) atau setara dengan lemak 4 sendok makan/orang/hari (67 gram/orang/hari)
- **Biasakan minum air putih yang cukup.** Air putih diperlukan oleh tubuh kita untuk menghindari kekurangan cairan tubuh (dehidrasi), memperlancar proses pencernaan, dan memelihara fungsi ginjal agar tetap optimal

2. Mempraktekkan gaya hidup sehat

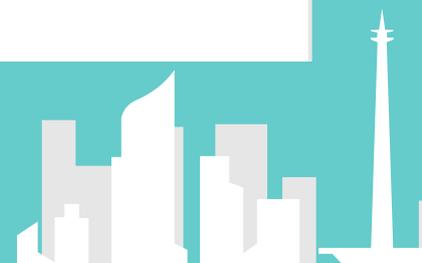
Tanyakan: “Aktivitas fisik apa yang biasa ibu lakukan untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan?”

Aktivitas fisik dimasukkan dalam komponen Pesan Gizi Seimbang, karena, untuk mendapatkan kesehatan yang optimal, asupan makanan harus juga disertai dengan aktivitas fisik yang cukup. **Aktivitas fisik** tidak harus selalu berupa olahraga, **bisa diganti dengan membersihkan rumah, menggunakan tangga, bersepeda, peregangan dll**

Lakukan bersama-sama dengan peserta peregangan sederhana. Jika ada gerakan lain bisa ditambahkan.

Peregangan sederhana.

- Rentangkan tangan ke depan, keatas dan kesamping
- Gerakan bahu ke belakang perlahan 5 kali
- Putar tubuh ke kanan dan ke kiri untuk merilekskan otot pinggul dan punggung Anda.



Setelah selesai peregangan,

Tanyakan: "Apa yang biasanya dilakukan ibu untuk rileks dan mengendalikan emosi?"

(minta 2-3 jawaban peserta).

Bacakan kegiatan yang bisa dilakukan ibu di rumah

- Tarik nafas dalam-dalam
- Berjalan-jalan sejenak
- Jangan lupa istirahat yang cukup
- Nyalakan musik favorit yang menenangkan
- Curhat dengan orang yang dipercaya
- Merileks kan otot tegang seperti pada contoh peregangan diatas

Sampaikan waktu istirahat yang cukup kurang lebih adalah 7-9 jam setiap hari

3. Penggunaan suplemen sesuai anjuran perawatan kesehatan

Tanyakan: (jika ada yang hamil, jika tidak ada tanyakan pengalaman dulu saat hamil) "berapa kali ibu hamil periksa kehamilan dan suplemen apakah yang biasa dikonsumsi?"

(minta 2-3 jawaban peserta)

- Lakukan pemeriksaan kehamilan rutin. Setiap ibu hamil wajib melakukan pemeriksaan rutin minimal 6 kali (2 kali pada trimester I, 1 kali pada trimester II, dan 3 kali pada trimester III).
- Mengonsumsi **suplemen/tambahan nutrisi** yang mengandung berbagai nutrisi penting selama kehamilan untuk mendukung perkembangan bayi selama 1.000 hari pertama kehidupannya, seperti **asam folat, yodium, zat besi, kalsium, dan DHA**
- Jika ibu hamil yang sedang sakit ingin mengonsumsi obat-obatan sebaiknya lakukan konsultasi dulu dengan dokter.

Bacakan apa yang bisa dilakukan terkait penggunaan suplemen dan perawatan kesehatan. Sampaikan pentingnya cek kesehatan berkala bagi perempuan untuk melakukan upaya pencegahan sedini mungkin.

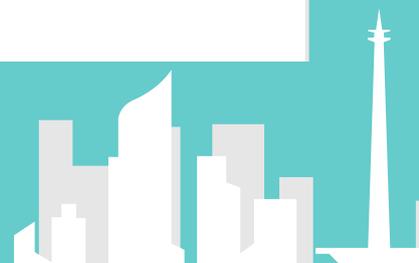
- Penggunaan suplemen hanya untuk jangka pendek dan tidak bisa menggantikan variasi makanan untuk memenuhi asupan gizi seimbang.
- **Suplemen makanan** adalah produk yang dirancang untuk **melengkapi gizi** yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin, mineral, serat, asam amino, dan asam lemak.
- **Suplemen makanan** dibutuhkan ketika kandungan gizi dari makanan yang kita konsumsi tidak memenuhi angka kecukupan gizi.
- **Jenis produk** suplemen makanan yang dijual bebas, dapat berupa tablet, bubuk, kapsul, maupun minuman.

5

Perempuan **baru melakukan** perawatan kesehatan yang intensif jika sudah berdampak pada munculnya gangguan pada kesehatannya. **Periksa rutin** yang bisa dilakukan seperti cek Tekanan darah, Kadar gula darah, Lingkar perut, Kolesterol, Deteksi dini kanker leher Rahim (*Pap smear*)

Sampaikan

Memperbaiki gizi ibu, mempraktekkan gaya hidup sehat, penggunaan suplemen sesuai anjuran serta melakukan cek kesehatan berkala adalah cara untuk mempraktekkan *selfcare* (perawatan diri) untuk **meningkatkan imunitas** agar tetap sehat dan produktif dan mencegah *stunting* sejak dini.



PENUTUPAN : 20 Menit

- 1 **Tanyakan kepada peserta :**
 - “Informasi baru apa yang ibu pelajari dari pertemuan ini?” (minta jawaban dari 2-3 peserta, dan peserta lain menuliskan dalam *chat room*)
 - “Setelah mengikuti sesi ini, apa yang ibu ingin lakukan dengan informasi ini?” (minta jawaban dari 2-3 orang peserta)

- 2 Sampaikan mekanisme **CARM** (*Community Accountability Reporting Mechanism/* Mekanisme Pelaporan Akuntabilitas Masyarakat).

Mercy Corps Indonesia melalui WUP Program menyediakan sarana bagi semua pihak untuk menyampaikan saran/gagasan dan keluhan/kritik untuk perbaikan perencanaan dan pelaksanaan Program Edukasi *Selfcare* atau perawatan Kesehatan mandiri.

Silahkan menghubungi no telp 08111000381 melalui telp/whatsApp/sms atau di kritiksaran@id.mercycorps.org. Mercy Corps Indonesia akan menjaga kerahasiaan pelapor dan kritik/saran akan segera ditindaklanjuti.

- 3 Ingatkan peserta untuk **mengisi daftar hadir** dan **post-test**. *Link Post-test* (menggunakan *G-Form*) diberikan setelah pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan selesai dilakukan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.

- 4 **Informasikan jadwal** pertemuan selanjutnya

- 5 **Ucapkan terima kasih** atas kehadiran peserta

- 6 **Tutup pertemuan** dengan mengucapkan mengucapkan
 - Fasilitator : **Yuk peduli Kesehatan Diri dan Keluarga !**
 - Peserta : **Aku Perempuan Sehat, Aku Tangguh untuk Masa Depan**



SUMBER REFERENSI

- Badan Pusat Statistik, 2018. Hasil Sensus Penduduk Tahun 2018
- “Lindungi Keluarga”, Panduan Gizi Seimbang pada masa Pandemi COVID-19, 2020. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017, Ringkasan 100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk intervensi anak kerdil (*stunting*)
- Dokumen Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (*stunting*) periode 2018-2024, 2018, Bappenas dan TNP2K



**DEMI MENJAGA KUALITAS PROGRAM,
BERIKAN KRITIK DAN SARAN KAMU MELALUI:**



+62 811 1000381



kritiksaran@id.mercycorps.org

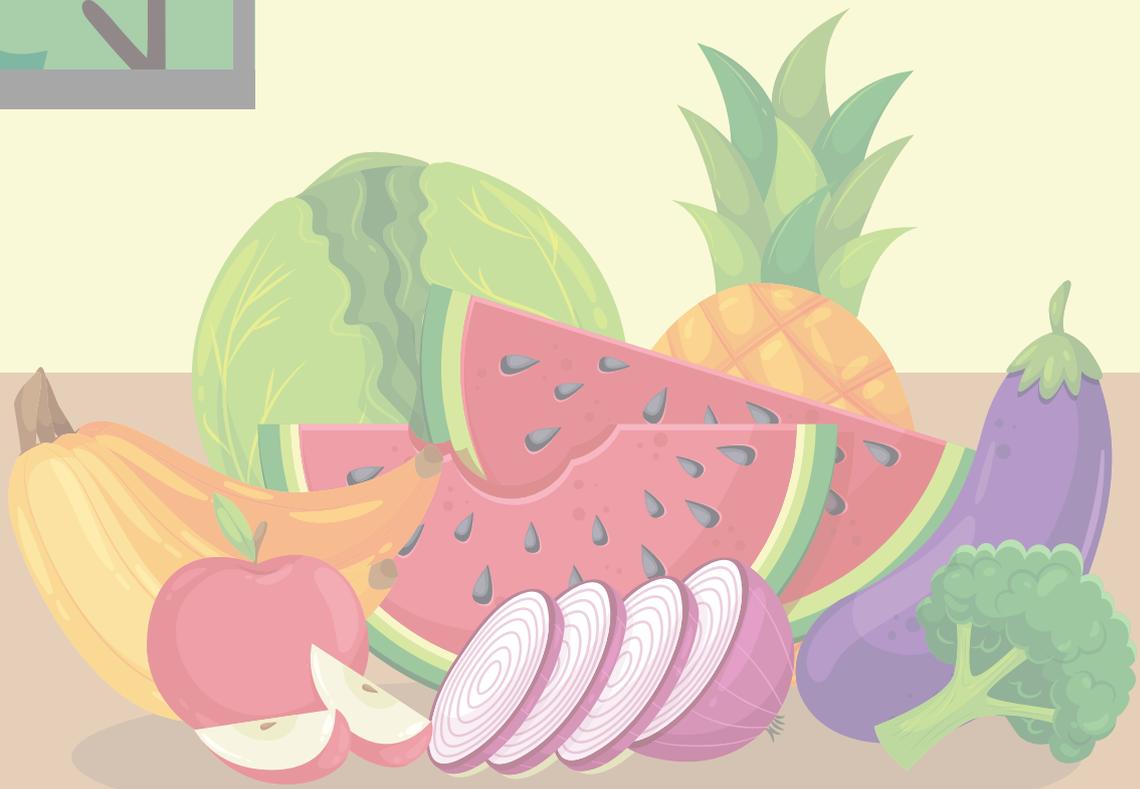
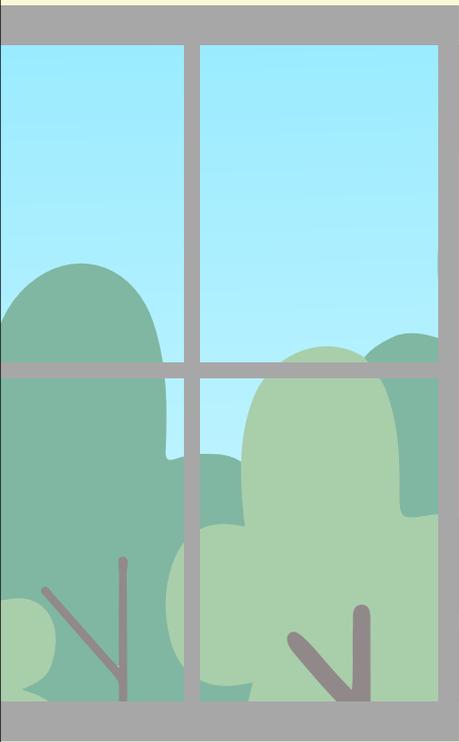
**MERCY CORPS INDONESIA MENJAGA KERAHASIAAN PELAPOR
DAN KRITIK/SARAN AKAN SEGERA DITINDAKLANJUTI :)**

PANDUAN DISKUSI PERTEMUAN KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

TOPIK 5

*SELF*CARE JAGA NUTRISI DENGAN MIKRONUTRIEN DI MASA PANDEMI COVID-19





Topik 5:**Selfcare Jaga Nutrisi Dengan Mikronutrien
Di Masa Pandemi COVID-19****Waktu : 90 menit****Tujuan Diskusi:**

Setelah mengikuti sesi ini diharapkan peserta:

1. Memahami apa itu makronutrien (zat gizi makro) dan mikronutrien (zat gizi mikro)
2. Mampu menyebutkan jenis-jenis buah dan sayuran kaya vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk menjaga imunitas tubuh
3. Memahami cara mencukupi kebutuhan konsumsi buah-buahan dan sayuran setiap hari menggunakan bahan yang murah yang tersedia di wilayah dan terjangkau

Metode:

Brainstorming (berbagi pendapat/ide/pengalaman), Diskusi dan Tanya Jawab

Alat Bantu:

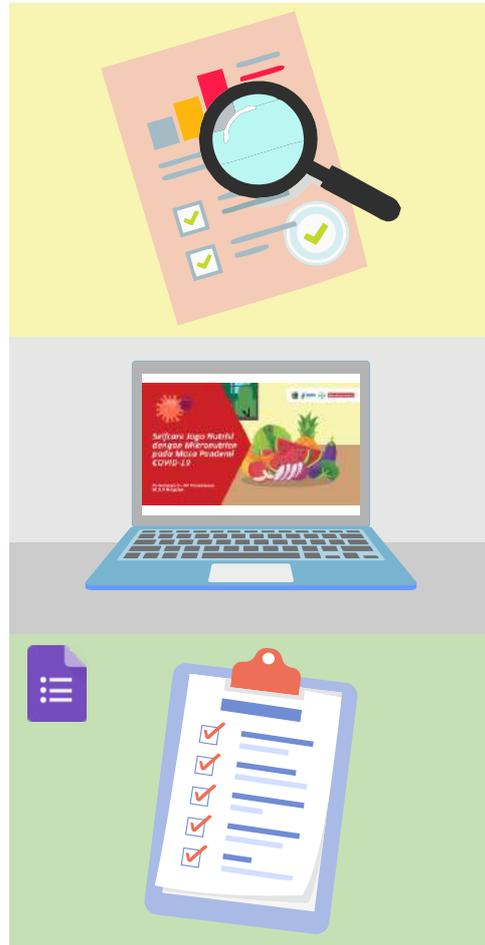
1. *Link* daftar hadir
2. *Link pre* dan *post test*
3. Topik 5 : **Selfcare** jaga nutrisi dengan mikronutrien di masa Pandemi COVID-19 dan Power Point
4. Laptop dan *earphone* karena dilakukan secara daring (*virtual*)

Langkah-langkah:

1. Persiapan
2. Pembukaan
3. Diskusi
4. Penutup

PERSIAPAN : 5 Menit

- 1 **Pelajari**
terlebih dahulu cara penyampaian materi pada buku panduan dan berbagi tugas antar motivator.
- 2 **Siapkan**
semua alat bantu. Pastikan video, laptop dan *earphone* berfungsi.
- 3 **Siapkan**
Pertanyaan *Pre test* (menggunakan *G-Form*). *Link Pre-test* diberikan sebelum memulai Kelompok Pendukung Perempuan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.



No	Apa Yang Kita Ketahui Saat Ini?	Jawaban
1	Mikronutrien atau zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidat, protein dan lemak	S
2	Kekurangan mikronutrien dapat diatasi salah satunya adalah dengan mengkonsumsi beraneka ragam bahan makanan terutama buah-buah dan sayuran.	B
3	Untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral, kita cukup mengkonsumsi 1 jenis buah-buahan saja.	S

PEMBUKAAN : 20 Menit

- 1 **Ucapkan salam** untuk memulai kegiatan
- 2 Pada pertemuan ke 5 ini, jika ada peserta yang baru bergabung, minta 2-3 peserta baru untuk bergantian **memperkenalkan diri** dengan menyebutkan nama, asal RT/RW, jumlah anak dan usia anak terkecilnya, peserta baru lainnya menuliskan informasi di kolom *chat zoom*.
- 3 **Jelaskan** bahwa kegiatan Kelompok Pendukung Perempuan ini adalah Program Perawatan Kesehatan mandiri (*selfcare*) yang diinisiasi oleh WUP **Program Mercy Corps Indonesia** atas dukungan **Bayer** untuk meningkatkan imunitas perempuan perkotaan yang rentan sebagai upaya pencegahan COVID-19. Ada 6 topik perawatan diri yang disampaikan setiap minggu selama 6 (enam) kali pertemuan. Pada pertemuan hari ini akan membahas topik 5 : *Selfcare* Jaga Nutrisi dengan Mikronutrien di masa Pandemi COVID-19.
- 4 **Jika ada peserta yang tidak hadir** dapat ditanyakan alasannya kenapa dan setelah pertemuan motivator diharuskan menghubungi peserta tersebut melalui *line call/chat* WA untuk memastikan kondisi peserta.
- 5 Minta 1-2 peserta untuk **menceritakan secara singkat** apa yang dibahas di pertemuan sebelumnya, dan ditambahkan oleh motivator.
- 6 **Lakukan energizer.** (Melatih konsentrasi)
Instruksi :
 - Instruksi : Minta peserta untuk memperhatikan 2 gambar dan tanyakan
 - Gambar 1 : “*Apa warna cairan yang terdapat dalam gelas?*” (jawabannya kuning)
 - Gambar 2 : “*Sebutkan warna gambar, bukan tulisannya !*” (jawabannya kuning, merah, biru)
 - Beri penghargaan dengan tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di *zoom*) untuk peserta yang berhasil menyelesaikan tantangan.
- 7 **Siapkan yel yel yel** untuk menambah semangat. Yel-yel ini akan selalu digunakan di awal dan diakhir kegiatan.
 - Fasilitator menyebut : **Salam sehat dan semangat !**
 - Peserta membalas dengan : **Sehat dan tangguh bersama !**

Salam sehat dan semangat



DISKUSI : 45 Menit

1

Bacakan panduan **selfcare topik 5**, dan tambahkan informasi : *Selfcare* mempunyai motto : “*No One Left Behind*” atau “Tidak Ada yang Boleh Tertinggal” semua orang tanpa kecuali harus berperan menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan sendiri dan keluarganya sehingga akan menurunkan jumlah orang yang sakit

Panduan *Selfcare* Jaga Nutrisi dengan Mikronutrien di masa Pandemi COVID-19 memuat informasi tentang **pengenalan mikronutrien dan makronutrien, pentingnya meningkatkan daya tahan tubuh dengan zat gizi, dan pentingnya mencukupi buah dan sayur, untuk memastikan kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral yang dikonsumsi ibu.**

2

Mengenal mikronutrien dan makronutrien

Tanyakan: “*Apa menu tadi pagi/siang yang tadi sudah ibu makan?*” (tanyakan menu sarapan jika pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan dilakukan sebelum makan siang atau tanyakan menu makan siang jika pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan dilakukan setelah makan siang) **(minta jawaban 2-3 peserta selalu ucapkan terima kasih jika ada peserta yang menjawab).**

Pada saat makan, ibu tidak hanya perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi, tetapi juga penting untuk mencermati nutrisinya. Nutrisi berbeda dengan makanan. **Makanan adalah segala sesuatu yang ibu makan**, sedangkan **nutrisi adalah apa yang terkandung di dalam makanan tersebut**. Nutrisi ini terdiri atas dua golongan, yaitu makronutrien (Zat gizi makro) dan mikronutrien (Zat gizi mikro).

Tubuh membutuhkan beragam nutrisi agar sistem kekebalan tubuh dapat berfungsi dengan baik, yang sangat penting dalam memerangi COVID-19. Dalam kasus terburuk, kekurangan nutrisi dapat membuka pintu bagi virus karena ketidakmampuan tubuh mempertahankan diri. Bagi orang-orang yang termasuk dalam kelompok risiko, bahaya terkena penyakit yang lebih parah pun menjadi sangat tinggi.

Tanyakan: “*Aku berasal dari kelompok yang mana?*”

- Minta salah satu peserta membacakan 3 informasi pada *slide*, setelah itu tanyakan kepada semua : kelompok mana yang dimaksud mikronutrien atau makronutrien. (Jawabannya mikronutrien/zat gizi mikro).
- Beri tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di *zoom*) jika peserta menjawab dengan benar.
- Bacakan informasi di *slide* tentang pengertian mikronutrien dan makronutrien.

2

Makronutrien (zat gizi makro) adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar untuk memberikan tenaga secara langsung. Terdiri atas karbohidrat, protein, lemak dan air.

Mikronutrien (zat gizi mikro) adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit berfungsi untuk membantu proses metabolisme, menjaga semua organ dan indera tubuh tetap berfungsi dengan baik. Terdiri atas vitamin dan mineral, dan banyak terdapat di kelompok buah-buahan dan sayuran.

Meningkatkan daya tahan tubuh dengan zat gizi untuk lindungi diri dan keluarga dari COVID-19

Tanyakan: *“Apa fungsi vitamin dan mineral yang tadi disebutkan sebagai mikronutrien?”*

- **Vitamin dan mineral berperan sebagai antioksidan** untuk membantu imunitas tubuh melawan radikal bebas. Imunitas tubuh yang meningkat membantu pencegahan wabah COVID-19
- Vitamin dan mineral **menjaga fungsi organ dan kinerja tubuh** dapat bekerja dengan baik dan mencapai derajat kesehatan optimal. Kekurangan gizi mikro/defisiensi mikronutrien juga dikenal dengan istilah “kelaparan terselubung” yang mengacu pada kekurangan vitamin dan mineral

Bacakan fakta tentang kurangnya konsumsi buah dan sayur di masyarakat.

3

- Diantara populasi ≥ 5 tahun hanya **5 dari 100 orang** yang mengonsumsi buah/sayur dalam porsi cukup (Riskesdas tahun 2018). Yang dimaksud porsi cukup adalah 5 porsi kombinasi sayur/buah setiap hari
- **50 persen perempuan muda** dan remaja perempuan di negara berkembang tidak mendapat asupan vitamin dan mineral yang memadai.
- WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyebutkan **defisiensi zinc mempengaruhi sekitar sepertiga dari populasi dunia**, dan keadaan tersebut memicu 16 persen dari infeksi saluran pernapasan bawah, 18 persen kasus malaria, dan 10 persen dari penyakit diare

Sampaikan juga bahwa kekurangan gizi mikro/defisiensi mikronutrien juga dikenal dengan istilah “kelaparan terselubung” yang mengacu pada kekurangan vitamin dan mineral.

Tanyakan: *“Bagaimana cara mengatasi kekurangan vitamin dan mineral pada tubuh kita?”*

(minta 2-3 jawaban peserta)

Bersambung>>>

Strategi mengatasi kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral)

- **Konsumsi beraneka ragam** bahan makanan terutama kelompok buah-buahan dan sayuran
- **Fortifikasi** yaitu dengan penambahan satu atau lebih zat gizi mikro ke dalam makanan, misalnya fortifikasi besi pada tepung terigu, iodium pada garam, dan vitamin A pada minyak goreng.
- **Penambahan mikronutrien**, misalkan untuk zat besi dan asam folat

Tanyakan: “Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam menghadapi COVID-19?”

- Perbanyak **konsumsi makanan** yang **mengandung zat gizi** yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain vitamin A, C, E, Zinc dan asam folat
- Cukupi **asupan buah dan sayur** untuk mencegah tertularnya COVID-19

Jelaskan satu persatu

1. Perbanyak konsumsi bahan makanan yang mengandung zat gizi, seperti :

NO	ZAT GIZI	MANFAAT
1.	Vitamin A	Mengatur sistem kekebalan; perlindungan terhadap infeksi; pemeliharaan kesehatan mata. Sumber makanan kaya vitamin A : wortel, brokoli, ibu jalar, bayam, minyak ikan, kuning telur
2.	Vitamin C	Membantu pembentukan antibodi; meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Membantu meningkatkan penyerapan zat besi yang mengurangi risiko anemia. Sumber makanan kaya vitamin C: pepaya, strawberry, jeruk, tomat, jambu biji, kiwi.
3.	Vitamin E	Anti oksidan yang menetralkan radikal bebas; meningkatkan kekebalan tubuh. Sumber makanan kaya vitamin E : almond, minyak sayur, kacang-kacangan, sayuran hijau)
4.	Zinc	Mengoptimalkan kerja sistem kekebalan tubuh. Sumber makanan kaya zinc terdapat di sumber laut, daging sapi, hati ayam, telur, keju)
5.	B6, Folat, Selenium dan Zat Besi	Zat besi dan selenium mampu mengoptimalkan pertumbuhan sel kekebalan tubuh, B6 dan asam folat mampu mengoptimalkan produksi dan aktivitas sel kekebalan tubuh. Makanan kaya Zat besi: daging, ayam, ikan dan telur; Makanan kaya vitamin B6: sereal, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, buah, ikan, ayam dan daging; Makanan kaya folat: sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan dan biji-bijian Makanan kaya selenium: kacang-kacangan, sereal, bawang putih

3



2. Cukupi buah dan sayur

Tanyakan: *“Buah-buah dan sayuran berwarna apa yang sering dikonsumsi oleh ibu?”*
(minta 2-3 peserta menjawab)

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral dan serat. **Warna-warni pada buah dan sayuran** ternyata menandakan kandungan nutrisi yang terdapat didalamnya. Setiap warna memiliki manfaat yang berbeda sesuai kandungannya. Kenali warnanya untuk memenuhi nutrisi harian.

3

WARNA	MANFAAT
Orange dan Kuning	Memiliki kandungan karotin, yang kaya vitamin C dan antioksidan alami yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan mata, kulit dan kuku. Contoh : wortel, labu kuning, jagung, pisang, jeruk, papaya, mangga dll
Merah	Memiliki kandungan likopen yang baik, untuk menjaga tekanan darah dan menjaga kesehatan hati, mencegah penyakit jantung, kolesterol, dan menurunkan risiko kanker khususnya kanker pankreas dan prostat.
Hijau	Memiliki kandungan klorofil yang kaya antioksidan, meningkatkan daya tahan tubuh, menghambat pertumbuhan sel kanker, membantu produksi sel darah merah dan menguatkan sel otak
Ungu	Memiliki kandungan astosianin yang dapat mengatasi kesulitan melihat pada malam hari, meningkatkan sistem imun, mampu mengelola kadar gula darah, penyakit jantung coroner, serta menurunkan tekanan darah & penyerapan vitamin C
Putih	Sayuran yang tidak berpigmen ini mengandung vitamin E, kalsium dan zat alicin yang dapat mengontrol kadar kolesterol, tekanan darah dan dapat menghambat pertumbuhan sel kanker.

4

Tanyakan: *“Bagaimana cara mengolah sayur dan buah agar zat gizinya tidak hilang?”*

- Cuci tangan dengan sabun
- Cuci buah dan sayuran dengan air mengalir
- Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan gizinya adalah memakannya dalam keadaan mentah atau dikukus.

Mengolah sayuran

1. **Potong sayuran dalam bentuk yang besar.** Semakin kecil potongan sayur semakin banyak zat gizi yang hilang saat proses masak
2. **Perhatikan...**

Bersambung>>>

4

2. **Perhatikan waktu, suhu dan air saat memasak sayuran.** Perebusan terlalu lama akan melarutkan vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah tersebut. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C
3. **Pilih metode memasak yang tepat** yang disesuaikan dengan makanan yang akan diolah. Metodenya bisa dengan cara mengukus, memanggang, menumis dan merebus dengan tetap memperhatikan poin 2

5

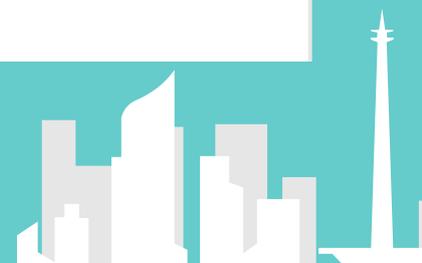
Tanyakan: *“Apa yang harus dilakukan oleh ibu untuk mencukupi kebutuhan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari di masa pandemi ini?”*
(minta 2-3 peserta menjawab)

1. **Sediakan** buah-buahan dan sayuran setiap hari di rumah. Carilah buah-buahan dan sayuran lokal yang mudah ditemukan di sekitar rumah dan dengan harga terjangkau
2. **Dapat menanam** sayuran menggunakan lahan terbatas (*hidroponik*)
3. **Makan buah dan sayur yang beraneka ragam** dapat mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Untuk memenuhi kebutuhan gizi harian :

1. Makanlah **2 porsi sayuran** setiap hari. 1 porsi sama dengan 1 mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk ukuran sayuran matang
2. Makanlah **3 porsi/potong buah** setiap hari

Catatan: Buah dan sayuran selalu ada di saat makan. Porsi sayur dan buah boleh ditukar, 2 porsi sayuran & 3 porsi buah atau 3 porsi sayuran & 2 porsi buah setiap hari.



PENUTUPAN : 20 Menit

1 Tanyakan kepada peserta :

- “Informasi baru apa yang ibu pelajari dari pertemuan ini?” (minta jawaban dari 2-3 peserta, dan peserta lain menuliskan dalam *chat room*)
- “Setelah mengikuti sesi ini, apa yang ibu ingin lakukan dengan informasi ini?” (minta jawaban dari 2-3 orang peserta)

2 Sampaikan mekanisme **CARM** (*Community Accountability Reporting Mechanism*/ Mekanisme Pelaporan Akuntabilitas Masyarakat).

Mercy Corps Indonesia melalui WUP Program menyediakan sarana bagi semua pihak untuk menyampaikan saran/gagasan dan keluhan/kritik untuk perbaikan perencanaan dan pelaksanaan Program Edukasi *Selfcare* atau perawatan Kesehatan mandiri.

Silahkan menghubungi no telp 08111000381 melalui telp/whatsApp/sms atau di kritiksaran@id.mercycorps.org. Mercy Corps Indonesia akan menjaga kerahasiaan pelapor dan kritik/saran akan segera ditindaklanjuti.

3 Ingatkan peserta untuk **mengisi daftar hadir** dan **post-test**. *Link Post-test* (menggunakan *G-Form*) diberikan setelah pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan selesai dilakukan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.

4 Informasikan **jadwal** pertemuan selanjutnya

5 Ucapkan **terima kasih** atas kehadiran peserta

6 Tutup pertemuan dengan mengucapkan mengucapkan

- Fasilitator : **Yuk peduli Kesehatan Diri dan Keluarga !**
- Peserta : **Aku Perempuan Sehat, Aku Tangguh untuk Masa Depan**



SUMBER REFERENSI

- Badan Pusat Statistik, 2018. Hasil Sensus Penduduk Tahun 2018
- “Lindungi Keluarga”, Panduan Gizi Seimbang di masa Pandemi COVID-19, 2020. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017, Ringkasan 100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk intervensi anak kerdil (*stunting*)
- Direktorat Kesehatan Masyarakat, 2018, Tabel Komposisi Pangan Indonesia, Kementerian Kesehatan RI, Indonesia
- <https://nilaigizi.com/>





Mercy Corps Indonesia

**DEMI MENJAGA KUALITAS PROGRAM,
BERIKAN KRITIK DAN SARAN KAMU MELALUI:**



+62 811 1000381



kritiksaran@id.mercycorps.org

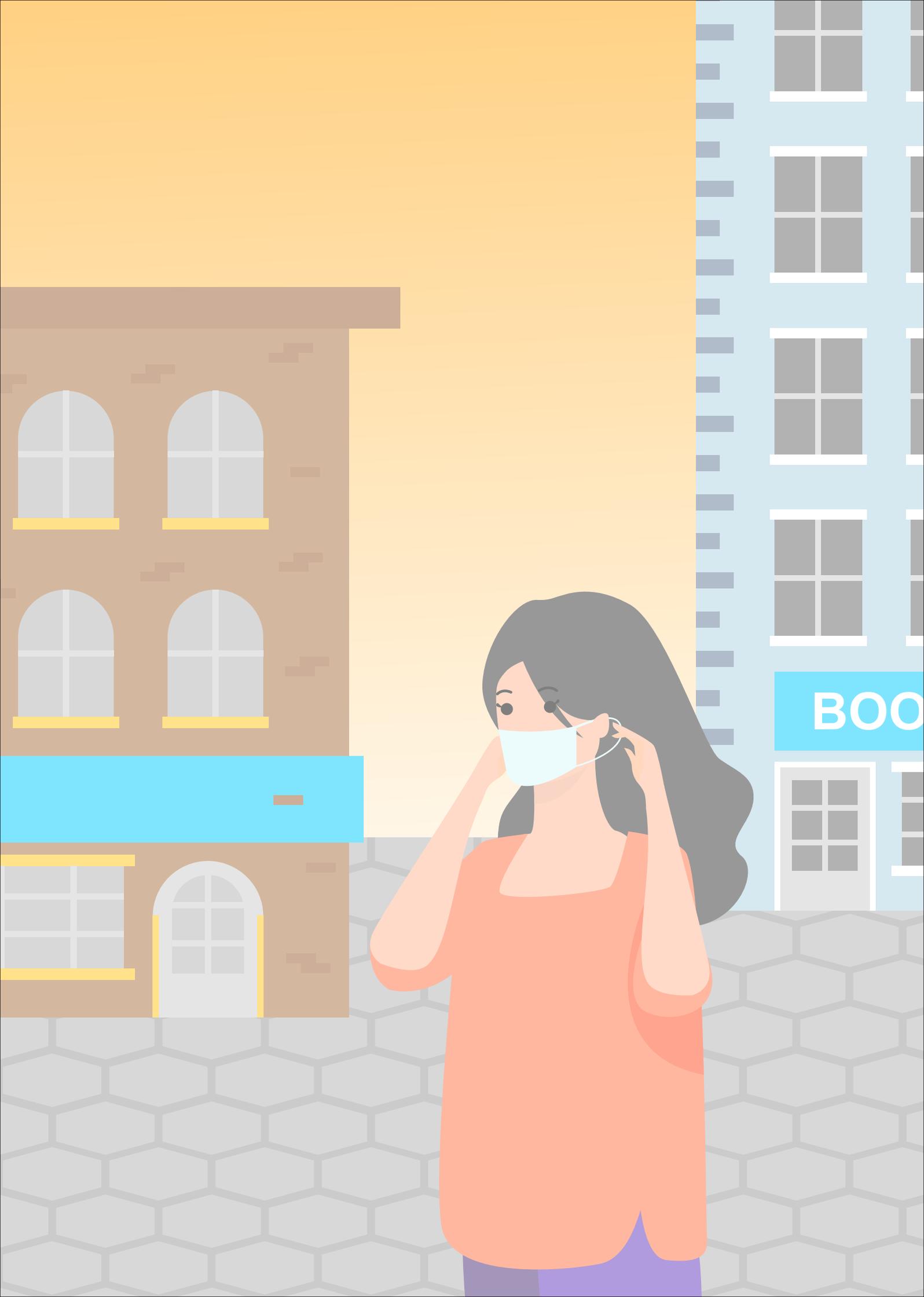
**MERCY CORPS INDONESIA MENJAGA KERAHASIAAN PELAPOR
DAN KRITIK/SARAN AKAN SEGERA DITINDAKLANJUTI :)**

PANDUAN DISKUSI PERTEMUAN KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

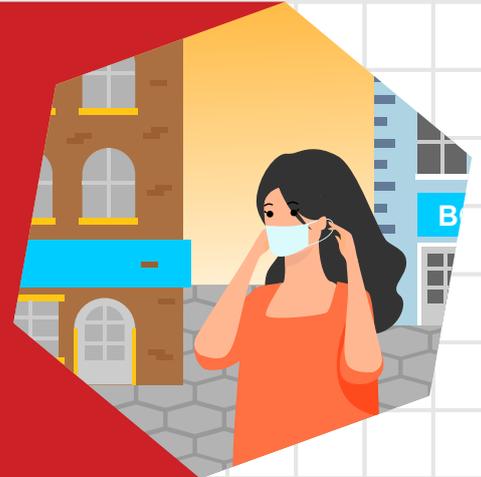
TOPIK 6

SELFCARE JAGA DIRI DI MASA PANDEMI COVID-19





BOO

Topik 6:**Selfcare Jaga Diri Di Masa Pandemi COVID-19****Waktu : 90 menit****Tujuan Diskusi:**

Setelah mengikuti sesi ini diharapkan peserta:

1. Memahami manfaat vaksinasi dan terdorong melakukan vaksinasi
2. Memahami apa yang harus dilakukan sebelum dan paska vaksinasi
3. Peserta dapat mengidentifikasi, melakukan upaya pencegahan dan menindaklanjuti berita hoaks

Metode:

Brainstorming (berbagi pendapat/ide/pengalaman), Video, Diskusi dan Tanya Jawab

Alat Bantu:

1. *Link* daftar hadir
2. *Link pre* dan *post test*
3. Video tentang Vaksinasi Kominfo : <https://youtu.be/rqicon13VcU>
4. Videografis cara menangkal hoaks di masa pandemi: Satgas COVID-19: <https://www.youtube.com/watch?v=yaoEKANtK7E>
5. Topik 6 : **Selfcare Jaga Diri di Masa Pandemi COVID-19 dan Power Point**
6. Laptop dan *earphone* karena dilakukan secara daring (*virtual*)

Langkah-langkah:

- | | |
|--------------|---|
| 1. Persiapan | <div style="width: 100px; height: 15px; background-color: #d9e1f2;"></div> |
| 2. Pembukaan | <div style="width: 100px; height: 15px; background-color: #d9e1f2; position: relative;"><div style="width: 20px; height: 15px; background-color: #f1c232; position: absolute; left: 0;"></div></div> |
| 3. Diskusi | <div style="width: 100px; height: 15px; background-color: #d9e1f2; position: relative;"><div style="width: 60px; height: 15px; background-color: #4db6ac; position: absolute; left: 20px;"></div></div> |
| 4. Penutup | <div style="width: 100px; height: 15px; background-color: #d9e1f2; position: relative;"><div style="width: 70px; height: 15px; background-color: #42a5f5; position: absolute; left: 30px;"></div></div> |

PERSIAPAN : 5 Menit

- 1 **Pelajari**
terlebih dahulu cara penyampaian materi pada buku panduan dan berbagi tugas antar motivator.



- 2 **Siapkan**
semua alat bantu. Pastikan video, laptop dan *earphone* berfungsi.



- 3 **Siapkan**
Pertanyaan *Pre test* (menggunakan *G-Form*). *Link Pre-test* diberikan sebelum memulai Kelompok Pendukung Perempuan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.



No	Apa Yang Kita Ketahui Saat Ini?	Jawaban
1	Berita hoaks selalu mencantumkan <i>link</i> sumber yang terpercaya	S
2	Vaksinasi COVID-19 adalah obat yang melindungi diri kita dari Virus COVID-19	S
3	Manfaat vaksinasi salah satunya adalah mendorong terbentuknya kekebalan dalam kelompok masyarakat	B

PEMBUKAAN : 20 Menit

- 1 **Ucapkan salam** untuk memulai kegiatan
- 2 Pada pertemuan ke 6 ini, jika ada peserta yang baru bergabung, minta 2-3 peserta baru untuk bergantian **memperkenalkan diri** dengan menyebutkan nama, asal RT/RW, jumlah anak dan usia anak terkecilnya, peserta baru lainnya menuliskan informasi di kolom *chat zoom*.
- 3 **Jelaskan** bahwa kegiatan Kelompok Pendukung Perempuan ini adalah Program Perawatan Kesehatan mandiri (*selfcare*) yang diinisiasi oleh WUP **Program Mercy Corps Indonesia** atas dukungan **Bayer** untuk meningkatkan imunitas perempuan perkotaan yang rentan sebagai upaya pencegahan COVID-19. Ada 6 topik perawatan diri yang disampaikan setiap minggu selama 6 (enam) kali pertemuan. Pada pertemuan hari ini akan membahas topik 6 : *Selfcare* Jaga Diri di Masa Pandemi COVID-19.
- 4 **Jika ada peserta yang tidak hadir** dapat ditanyakan alasannya kenapa dan setelah pertemuan motivator diharuskan menghubungi peserta tersebut melalui *line call/chat* WA untuk memastikan kondisi peserta.
- 5 Minta 1-2 peserta untuk **menceritakan secara singkat** apa yang dibahas di pertemuan sebelumnya, dan ditambahkan oleh motivator.
- 7 **Lakukan energizer.** (Tunjukkan slide tebak kata)

Instruksi :

 - Minta peserta menebak 4 kata di dalam slide tebak kata dan tuliskan hasilnya di kolom chat atau melalui *mic* !
 - Jawabannya : Pakai masker, cuci tangan, jaga jarak dan vaksin
 - Beri penghargaan dengan tepuk tangan (tekan gambar tepuk tangan di *zoom*) untuk peserta yang berhasil menyelesaikan tantangan.
- 7 **Siapkan yel yel yel** untuk menambah semangat. Yel-yel ini akan selalu digunakan di awal dan diakhir kegiatan.
 - Fasilitator menyebut : **Salam sehat dan semangat !**
 - Peserta membalas dengan : **Sehat dan tangguh bersama !**

Salam sehat dan semangat



DISKUSI : 45 Menit

1

Bacakan panduan **selfcare topik 6**, dan tambahkan informasi : *Selfcare* mempunyai motto : “*No One Left Behind*” atau “Tidak Ada yang Boleh Tertinggal” semua orang tanpa kecuali harus berperan menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan sendiri dan keluarganya sehingga akan menurunkan jumlah orang yang sakit

Panduan *Selfcare* Jaga Diri pada masa Pandemi COVID-19 ini memuat informasi tentang **upaya melindungi diri dari penyebaran COVID-19, pentingnya melakukan vaksinasi dan bagaimana mengatasi hoaks saat Pandemi COVID-19.**

2

Tanyakan: “Apa yang ibu ketahui tentang COVID-19?”
(minta 2-3 peserta menjawab)

- **Virus** SARS-CoV-2 atau virus corona yang **menyerang sistem pernafasan** manusia
- Menimbulkan **gangguan** ringan sampai berat, bahkan kematian
- Dapat **menyerang siapa saja** tanpa terkecuali
- **Menular antar manusia** terutama dari orang terdekat

3

Tanyakan: “Apa saja gejala yang ditimbulkan?”

Gejala klinis yang terjadi :

- Demam > 38 derajat Celsius
- Batuk, pilek
- Letih, lesu
- Sakit tenggorokan
- Gangguan (sesak) pernafasan

4

Tanyakan: “Bagaimana cara penularannya?”

- **Droplet** atau tetesan cairan yang dikeluarkan seseorang dari mulut atau hidung ketika bersin, batuk bahkan saat berbicara
- **Kontak pribadi** seperti menyentuh dan berjabat tangan
- **Menyentuh benda** atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata sebelum mencuci tangan



5

Tanyakan: “Kegiatan apa yang meningkatkan risiko penularan COVID-19?”
Informasikan 3 risiko berdasarkan aktivitas masyarakat menurut WHO, covid19.go.id

RISIKO TINGGI	RISIKO SEDANG	RISIKO RENDAH
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjabat tangan, berpelukan 2. Aktivitas bersama seperti makan, berbicara, bernyanyi, tertawa di ruangan tertutup 3. Berada di aktivitas yang ramai, dengan interaksi jarak dekat 4. Bekerja di ruangan tanpa batas jumlah orang 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengunjungi kediaman orang lain 2. Berkumpul dengan banyak orang di luar ruangan 3. Mengunjungi rumah sakit/dokter 4. Menggunakan transportasi publik 5. Melakukan aktivitas di rumah (berbelanja, bekerja, sekolah) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiam di rumah 2. Melakukan aktivitas di luar rumah dengan jaga jarak

6

Tanyakan: “Bagaimana cara memakai masker yang benar?” (Ingatkan kembali tentang ajuran masker double di pertemuan pertama untuk menekan varian baru COVID-19)

Cara memakai masker sekali pakai dengan benar:

1. Cuci tangan pakai sabun
2. Pasang masker menutupi mulut dan hidung. Pastikan bagian masker yang berwarna di sebelah depan
3. Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung, pastikan tidak ada sela antara wajah. Tambahkan masker kain di lapisan atasnya
4. Jangan menyentuh bagian depan dan dalam masker saat digunakan
5. Jangan menurunkan masker di dagu
6. Jangan memakai masker di bagian mulut saja
7. Ganti masker jika lembab/basah. Pemakaian masker maksimal 4 jam

Cara membuang masker sekali pakai dengan benar:

1. Cuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer*
2. Lepaskan masker dari belakang
3. Jangan memegang bagian depan
4. Gunting dan buang masker sekali pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik

6

Cara mencuci masker kain dengan benar:

1. Cuci masker dengan menggunakan detergen dan air panas
2. Bilas dengan air bersih, lalu keringkan di bawah sinar matahari
3. Setrika dengan suhu sesuai dengan bahan dasar kain
4. Masker kain siap digunakan sebagai lapisan luar dari masker medis

7

Sampaikan bahwa untuk menekan penyebaran virus COVID-19 selain mempraktekkan 5 M juga dengan melakukan vaksinasi.

Tanyakan: "Apakah ada yang masih ingat tentang 5 M?"

1. **Mencuci tangan** dengan sabun (CTPS)
2. Memakai **masker**
3. Menjaga **jarak**
4. **Menjauhi** kerumunan
5. **Membatasi mobilitas** dan interaksi.
6. Melakukan **Vaksin** COVID-19

8

Tanyakan: "Apakah sudah ada ibu yang divaksinasi?"

(minta 2-3 peserta menceritakan pengalamannya)

9

Putarkan video tentang vaksinasi

- **Minta 2-3 peserta untuk menjelaskan informasi apa yang ada di video**
- Diskusikan beberapa informasi yang perlu diketahui ibu sebelum melakukan vaksin COVID-19?

Tanyakan: "Apa yang dimaksud dengan vaksinasi COVID-19?"

Vaksinasi COVID-19 adalah pemberian Vaksin COVID-19 dalam rangka menimbulkan atau **meningkatkan kekebalan spesifik** terhadap virus COVID-19, sehingga apabila suatu saat terpapar dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan dan tidak menjadi sumber penularan.

Tanyakan: "Apakah vaksin itu obat?"

Vaksin bukanlah obat, vaksin mendorong pembentukan kekebalan spesifik tubuh agar terhindar dari tertular ataupun kemungkinan sakit berat.



Tanyakan: “Siapa saja penerima vaksin COVID-19?”

Disesuaikan dengan **Roadmap Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Strategic Advisory Group of Experts on Immunization (SAGE)**.

Tahap 1 (Januari – April 2021)

Tenaga kesehatan, asisten tenaga kesehatan, tenaga penunjang serta mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan profesi kedokteran yang bekerja pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Fasyankes).

Tahap 2 (Januari – Juni 2021)

- a) Petugas pelayanan publik yaitu Tentara Nasional Indonesia (TNI)/Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri), aparat hukum, dan petugas pelayanan publik lainnya yang meliputi petugas di bandara/pelabuhan/stasiun/terminal, perbankan, perusahaan listrik negara, dan perusahaan daerah air minum, serta petugas lain yang terlibat secara langsung memberikan pelayanan kepada masyarakat.
- b) Kelompok usia lanjut (≥ 60 tahun).

Tahap 3 (Mulai 1 juli 2021)

- a) Masyarakat rentan dari aspek geospasial, sosial dan ekonomi yang berusia 18 tahun ke atas
- b) Masyarakat umum dan pelaku perekonomian lainnya
- c) Anak usia 12-17 tahun
- d) Mulai 2 Agustus 2021, ibu hamil trimester ke dua yang berada di daerah risiko tinggi dapat diberikan vaksinasi COVID-19 (Pfizer, Moderna dan Sinovac) berdasarkan Surat Edaran HK.02.01/I/2007/2021 tentang Vaksinasi Covid-19 bagi ibu hamil

Tanyakan: “Siapa saja boleh dan tidak boleh diberikan Vaksin COVID-19?”

Vaksin COVID-19 hanya akan diberikan kepada pada orang yang sehat. Seseorang yang tidak boleh diberi atau ditunda pemberian COVID-19 jika :

1. Sedang demam dengan suhu $> 37,5$ °C
2. Mengidap hipertensi tidak terkontrol, yaitu tekanan darah $> 180/110$ mmHg, dan tetap tinggi setelah diulang pemeriksaannya sebanyak 5 x sampai 10 menit kemudian.
3. Mengalami alergi berat setelah divaksinasi COVID-19 sebelumnya (vaksinasi dosis 1), maka tidak bisa mendapatkan Vaksinasi COVID-19 dosis kedua.
4. Mengidap autoimun seperti asma, lupus. Ditunda jika kondisi sedang akut atau belum terkendali.
5. Sedang mendapat pengobatan untuk gangguan pembekuan darah, kelainan darah, defisiensi imun dan penerima produk darah/transfusi.
6. Sedang mendapat pengobatan *immunosupressant* seperti kortikosteroid dan kemoterapi.
7. Mengidap penyakit jantung berat dalam keadaan sesak.
8. Lansia yang dalam pemeriksaan fisik menjawab “YA” pada lebih dari 3 pertanyaan sesuai format skrining.

Tanyakan: “Apa manfaat Vaksin COVID-19?”

1. Menurunkan angka kesakitan

Vaksin COVID-19 dapat memicu sistem imunitas tubuh untuk melawan virus corona. Dengan begitu, risiko anda untuk terinfeksi virus ini akan jauh lebih kecil. Walaupun seseorang yang sudah divaksin tertular COVID-19, vaksin bisa mencegah terjadinya gejala yang berat dan komplikasi. Dengan begitu, jumlah orang yang sakit atau meninggal karena COVID-19 akan menurun

2. Mendorong terbentuknya kekebalan kelompok.

Herd immunity atau kekebalan kelompok adalah perlindungan secara tidak langsung dari suatu penyakit menular yang terwujud ketika sebuah populasi memiliki kekebalan baik lewat vaksinasi maupun imunitas yang berkembang dari infeksi sebelumnya.

Jadi orang yang tidak bisa mendapatkan vaksin, misalnya bayi baru lahir, lansia, atau penderita kelainan sistem imun tertentu, bisa mendapatkan perlindungan dari orang-orang di sekitarnya. Penelitian menyebutkan untuk mencapai kekebalan kelompok dalam suatu masyarakat, minimal 70 % penduduk dalam negara tersebut harus divaksin.

3. Meminimalkan dampak sosial dan ekonomi

Jika sebagian besar masyarakat sudah memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik untuk melawan penyakit COVID-19, kegiatan social dan ekonomi masyarakat bisa kembali seperti sediakala.

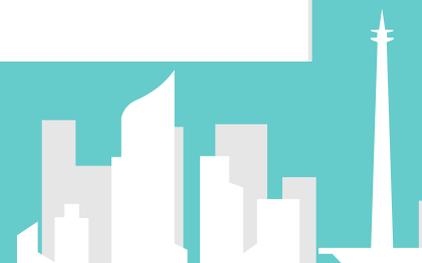
Tanyakan: “Apa persiapan diri sebelum dan sesudah vaksin COVID-19?”

Persiapan sebelum vaksinasi COVID-19

- Konsultasikan ke dokter (seperti penyakit kronis hipertensi, HIV)
- Tidak olahraga berlebihan. Jika berlebih dapat menurunkan daya tahan tubuh
- Mengonsumsi makanan yang cukup dan bergizi seimbang
- Hindari alkohol, karena akan mengganggu kerja imun.
- Tidur cukup. Beberapa hari sebelum vaksin, hindari begadang.

Persiapan sesudah vaksinasi COVID-19

- Mengonsumsi makanan yang cukup dan bergizi seimbang
- Siapkan diri untuk vaksinasi kedua
- Tetap menrapkan 5 M setelah vaksinasi
- Memperhatikan dan meredakan gejala efek samping. Istirahat yang cukup, beri kompres dingin di area suntikan, sering gerakkan lengan yang disuntik.
- Mendapatkan vaksinasi untuk penyakit lain setelah vaksinasi COVID-19



10

Diskusikan tentang Kejadian Ikutan Paska Imunisasi (KIPI)

Kejadian Ikutan Paska Imunisasi (KIPI) merupakan semua **kejadian medik** yang terjadi **setelah imunisasi**, menjadi perhatian dan diduga berhubungan dengan imunisasi.

Tanyakan: *“Apakah ada yang pernah mengalami reaksi setelah mendapatkan vaksin COVID-19 ? Dan apa yang dilakukan untuk mengatasi itu?”*

Vaksin COVID-19 tidak menimbulkan penyakit. Vaksin yang sudah dipakai di masyarakat sudah dijamin keamanannya dan umumnya tidak menimbulkan reaksi simpang yang berat. Imunisasi memicu respon sistem kekebalan tubuh dimana vaksin akan membentuk kekebalan jangka panjang yang biasanya didapat secara alami setelah penyembuhan penyakit infeksi

Reaksi yang mungkin terjadi setelah vaksinasi COVID-19 hampir sama dengan vaksin yang lain. Beberapa gejala tersebut antara lain:

- **Reaksi lokal**, seperti nyeri, kemerahan, bengkak pada tempat suntikan dan reaksi lokal lain yang berat, misalnya selulitis.
- **Reaksi sistemik** seperti demam, nyeri otot seluruh tubuh (*myalgia*), nyeri sendi (*artralgia*), badan lemah, mual dan sakit kepala.

Tanyakan: *“Apa yang harus dilakukan jika reaksi/efek samping paska Vaksin COVID-19 baru terjadi setelah di rumah?”*

- Tetap tenang
- Jika terjadi reaksi seperti nyeri, bengkak atau kemerahan di tempat suntikan, kompres dengan air dingin pada tempat suntikan tersebut.
- Jika demam, kompres/mandi dengan air hangat, perbanyak minum air putih dan istirahat.
- Jika dibutuhkan, minum obat sesuai anjuran petugas kesehatan.
- Laporkan semua reaksi/keluhan yang terjadi setelah vaksinasi ke petugas kesehatan yang tercantum di kartu vaksinasi.

Jika merasa ada gejala yang lebih serius, segera datang ke fasilitas layanan kesehatan terdekat atau laporkan melalui situs: <https://keamananvaksin.kemkes.go.id>

11

Diskusikan tentang mengatasi *hoaks* di masa pandemi Covid-19

Tanyakan: *“Apakah ibu-ibu pernah mendengar *hoaks* di masa pandemi ini?”*

Minta 2-3 ibu menceritakan pengalamannya dan cara mengatasinya

Permainan tebak kata tentang *hoaks*. Minta peserta untuk menyebutkan apakah berita ini *hoaks* (informasi menyesatkan) atau fakta (sumber: <https://covid19.go.id/>)

NO	BERITA/INFORMASI	HOAKS	FAKTA
11	<p>Orang yang pernah terinfeksi COVID-19 memiliki kekebalan tubuh lebih baik dibandingkan orang yang divaksin Jawaban : Hoaks. Seorang ahli virologi, Sabra Klein, Ph.D menjelaskan bahwa vaksinasi masih lebih baik untuk membentuk kekebalan tubuh dalam jangka panjang. Sedangkan penyintas COVID-19 memang akan mendapatkan imunitas, namun terbatas dan tidak dalam jangka panjang.</p>	V	
	<p>Vaksin bukan obat, jadi jika sudah divaksin kita tetap bisa terkena COVID-19 Jawaban : Fakta. Semua orang yang sudah mendapatkan Vaksin COVID-19 tetap dapat tertular COVID-19 jika tidak mempraktekkan protokol Kesehatan 5 M, tetapi kemungkinan sakitnya/efek samping bisa lebih ringan dibandingkan jika tidak divaksin</p>		V
	<p>Vaksin mengandung bahan berbahaya Jawaban : Hoaks. Juru bicara vaksinasi melalui situs covid.go.id, menginformasikan bahwa vaksin yang diedarkan massal aman, karena syarat sebelum diedarkan harus melalui berbagai tahap uji klinis dan memenuhi standar aman, ampuh, stabil dan efisien dari segi biaya. Adapun Pemerintah Indonesia hanya membeli vaksin COVID-19 yang telah lolos uji klinis dan sudah mendapatkan Izin Penggunaan Di masa Darurat (<i>Emergency Use of Authorization/EUA</i>) dari BPOM.</p>	V	
	<p>Banyaknya varian COVID-19 muncul setelah vaksinasi dilakukan. Jawaban : Hoaks. Varian Covid-19 yakni Alpha, Beta, Gamma, dan Delta sudah muncul beberapa bulan sebelum vaksinasi pertama kali dilakukan pada bulan Desember 2020.</p>	V	
	<p>Dengan minum minuman penambah imun tidak akan mencegah kita tertular COVID-19. Jawaban : Fakta. Jika minum minuman penambah imun tetapi Protokol Kesehatan 5 M tidak dilakukan, kita tetap dapat dapat tertular COVID-19. Di situs resmi pemerintah dan WHO menyebutkan bahwa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19 adalah dengan mencuci tangan sesering mungkin, menggunakan masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan membatasi mobilitas dan interaksi.</p>		V



11

NO	BERITA/INFORMASI	HOAKS	FAKTA
6	<p>Racikan air kelapa muda, jeruk nipis. Garam dan madu tidak dapat membunuh virus COVID-19.</p> <p>Jawaban : Fakta. Guru Besar Departemen Penyakit Dalam FKUI, Ari Fahrial Syam, menyatakan belum ada penelitian secara medis yang menyatakan bahwa racikan air kelapa muda, jeruk nipis dan madu mampu membunuh virus COVID-19, bahkan jika diminum secara berlebihan justru dapat menimbulkan efek samping bagi orang-orang yang memiliki masalah lambung.</p>		V
7	<p>Berkumur dengan air garam dan air hangat dapat membunuh virus corona dalam perut</p> <p>Jawabannya : Hoaks. Belum ada bukti ilmiah bahwa kandungan natrium yang terdapat dalam air garam dapat membunuh virus Corona.</p>	V	
8	<p>Cuci hidung dengan NaCl 0.9 % dapat menghilangkan virus dan bakteri di lubang hidung</p> <p>Jawaban : Hoaks. Menurut Ahli Patologi, mencuci hidung dengan NaCl (larutan garam) memang dapat membersihkan bakteri namun tidak dapat membunuh virus secara langsung.</p>	V	
9	<p>Air rebusan bawang putih tidak dapat menyembuhkan COVID-19</p> <p>Jawaban : Fakta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Sekretaris Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Achmad Yurianto menyatakan bahwa air rebusan bawang putih tidak dapat menyembuhkan dari virus corona.</p>		V

Bacakan informasi pada slide tentang ciri-ciri hoaks. Sampaikan bahwa hoaks bisa membuat penularan COVID-19 meningkat dan orang tidak mau divaksin

5 (lima) Ciri hoaks :

- 1 Informasinya kerap membuat kita jadi emosional, marah, benci, sakit hati
- 2 Berupa pesan berantai yang biasa diakhiri dengan perintah sebar, *forward*, atau *share*, alias selalu minta diviralkan
- 3 Tidak menyertakan *link* sumber, atau bukti asal informasinya
- 4 Sumber yang dicantumkan merujuk pada situs abal-abal yang tidak memiliki info kontak dan redaksi
- 5 Informasinya tidak logis dan biasanya ada *typo* (salah ketik)

- Putarkan video tentang bagaimana cara menangkal hoaks. Pastikan peserta melihat video yang ditampilkan.
- Baca dengan cepat cara menangkal berita hoaks di masa pandemi

1. **Waspada** judul berita yang bersifat provokatif.
2. **Periksa fakta** yang benar. Pastikan berasal dari sumber berita yang *kredibel*, serta bedakan antara fakta dan opini.
3. **Cek keaslian foto**. Untuk lebih pasti, cek melalui fitur *reverse image search* google, atau *platform* lainnya.
4. **Rujuk beritanya** melalui *website* covid19.go.id. Cek kebenaran melalui *HOAX BUSTER*.
5. **Cek informasi resmi** dan terpercaya dari Kementerian Kesehatan RI. Periksa kebenaran berita hoaks dari berita medis maupun sosial

Dengan melakukan 5 hal kegiatan dalam menangkal hoaks, kita sudah berkontribusi terhadap kesehatan mental masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19

11

Tanyakan: “Apa yang harus dilakukan untuk mengurangi risiko (mitigasi) COVID-19?”

1. Ketahui cara mengurangi risiko

Patuhi Protokol Kesehatan 5 M (Mencuci tangan pakai sabun, Memakai Masker, Menjaga Jarak, Menjauhi kerumunan, Membatasi mobilitas dan interaksi serta Melakukan vaksinasi COVID-19

2. Ketahui apa yang dilakukan bila sakit

Jika merasa tidak sehat, demam, pegal-pegal dan batuk kering saja: isolasi mandiri di rumah. Bila disertai dengan kesulitan bernafas (sesak atau nafas cepat), segera berobat ke fasilitas kesehatan

3. Ketahui informasi dengan benar

Ikuti selalu informasi terbaru dari para ahli yang *kredibel*. Kunjungi covid-19.go.id atau *hotline* COVID-19 di 119 atau Kementerian Kesehatan RI



PENUTUPAN : 20 Menit

1 Tanyakan kepada peserta :

- “Informasi baru apa yang ibu pelajari dari pertemuan ini?” (minta jawaban dari 2-3 peserta, dan peserta lain menuliskan dalam *chat room*)
- “Setelah mengikuti sesi ini, apa yang ibu ingin lakukan dengan informasi ini?” (minta jawaban dari 2-3 orang peserta)

2 Sampaikan mekanisme **CARM** (*Community Accountability Reporting Mechanism*/ Mekanisme Pelaporan Akuntabilitas Masyarakat).

Mercy Corps Indonesia melalui WUP Program menyediakan sarana bagi semua pihak untuk menyampaikan saran/gagasan dan keluhan/kritik untuk perbaikan perencanaan dan pelaksanaan Program Edukasi *Selfcare* atau perawatan Kesehatan mandiri.

Silahkan menghubungi no telp 08111000381 melalui telp/whatsApp/sms atau di kritiksaran@id.mercycorps.org. Mercy Corps Indonesia akan menjaga kerahasiaan pelapor dan kritik/saran akan segera ditindaklanjuti.

3 Ingatkan peserta untuk **mengisi daftar hadir** dan **post-test**. *Link Post-test* (menggunakan *G-Form*) diberikan setelah pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan selesai dilakukan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.

4 Informasikan **jadwal** pertemuan selanjutnya

5 Ucapkan **terima kasih** atas kehadiran peserta

6 Tutup pertemuan dengan mengucapkan mengucapkan

- Fasilitator : **Yuk peduli Kesehatan Diri dan Keluarga !**
- Peserta : **Aku Perempuan Sehat, Aku Tangguh untuk Masa Depan**



SUMBER REFERENSI

- Satgas COVID-19 Perubahan Perilaku, 2020, Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan COVID-19, Indonesia
- Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN), 2020, Buku Saku #Infovaksin, Kementerian Kesehatan RI, Indonesia
- Studi pembelajaran Penanganan COVID-19 di Indonesia, 2021, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), Indonesia
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2020, Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa, Kementerian Kesehatan RI, Indonesia
<https://covid19.go.id/edukasi/hasil-kajian/studi-pembelajaran-penanganan-covid-19-indonesia>
- <https://covid19.go.id/tanya-jawab>
- <https://covid19.go.id/p/hoax-buster>
- <https://covid19.go.id/edukasi/ibu-dan-anak/lembar-permainan-edukasi-covid-19>
- <https://pedulilindungi.id/>
- <https://keamananvaksin.kemkes.go.id>





Mercy Corps Indonesia

**DEMI MENJAGA KUALITAS PROGRAM,
BERIKAN KRITIK DAN SARAN KAMU MELALUI:**



+62 811 1000381



kritiksaran@id.mercycorps.org

**MERCY CORPS INDONESIA MENJAGA KERAHASIAAN PELAPOR
DAN KRITIK/SARAN AKAN SEGERA DITINDAKLANJUTI :)**



“Informasi yang disediakan dalam modul ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan oleh perempuan rentan di perkotaan Jakarta dalam menjalankan Program Edukasi *Selfcare* (Perawatan Kesehatan Mandiri) agar dapat meningkatkan imunitas/kekebalan tubuh sebagai upaya pencegahan COVID-19”



Mercy Corps Indonesia