



MENUJU VAKSINASI COVID - 19. LINDUNGI DIRI, LINDUNGI NEGERI”



Dari Redaksi

Ssst, Sobat Warta, udah pada tahu belum?

Sini, Warta Geo bisikin.

Gossipnya nih ya, BIG udah mau vaksinasi Covid-19.

Bener, ciyus, Warta Geo nggak bohong.

Akhirnya ya, setelah sekian purnama negeri kita tercinta dilanda pandemi ini, setelah setahun lebih bangsa Indonesia bertahan ditengah badai Covid-19, secerah harapan muncul. Vaksin Covid-19 telah ditemukan.

Program vaksinasi sudah dilakukan secara bertahap di Indonesia dan diharapkan dapat membentuk herd immunity. Presiden Joko Widodo juga sudah disuntik vaksin Corona pada tanggal 13 Januari 2021 silam dan menjadi orang pertama di Indonesia yang divaksin Covid-19.

Tuh, presiden aja berani divaksin, masak Sobat Warta nggak?

Setelah tenaga kesehatan, kemudian lansia, sekarang giliran kita ASN yang bekerja di Kementerian/Lembaga untuk mendapat vaksinasi Covid-19. Mari kita dukung dan sukseskan program Vaksinasi Covid-19 ini ya, Sob. Agar Covid-19 segera hengkang dari muka bumi ini dan Indonesia segera pulih kembali.



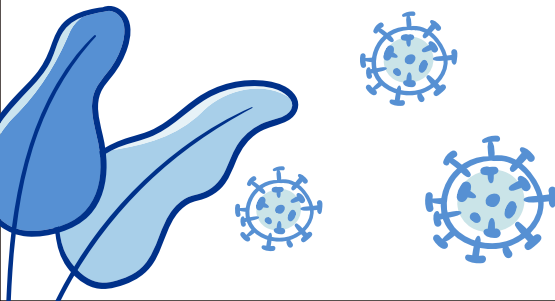
Saat ini dapat diunduh melalui www.big.go.id

Tim Redaksi e-Warta Geospasial

Pengarah : Muhtadi Ganda Sutrisna
Penanggung Jawab : Suprajaka
Redaktur : Mone Iye Cornelia Marschiavelli
Editor : Ratih Destarina, Risa Krisadhi
Desain : Muhammad Afif
Juru foto : Achmad Faisal, Ivan Setiawan
Sekretariat : Kesturi Haryunani
Pembuat artikel & distribusi :
Adhy Rahadhyan, Maya Scoryna,
Tommy Nautico, Bramanto Apriandi,
Maryanto, Hero Hombas, Suranto,
Farrah Leovita.

Sekretariat e-Warta Geospasial


**Bidang Promosi dan Kerja Sama
Pusat Penelitian, Promosi dan Kerja Sama
Badan Informasi Geospasial
Jl. Raya Jakarta Bogor Km 46 Cibinong
Jawa Barat 16911
Email : wartageospasial.big@gmail.com**





4 Alasan Mengapa Perlu Vaksin

1




Menyelamatkan jiwa, melindungi diri, keluarga, dan masyarakat dari berbagai penyakit

2



WHO menyebut 2-3 juta jiwa terselamatkan tiap tahunnya di seluruh dunia karena vaksin

3



Membentuk kekebalan tubuh untuk melawan suatu penyakit dengan lebih cepat dan ampuh

4



Memberi perlindungan bagi orang yang tidak dapat diimunisasi

Hal-Hal yang Perlu Dilakukan Sebelum dan Setelah Vaksinasi COVID-19

Vaksin COVID-19 telah tiba di Indonesia. Pemerintah pun mulai menjadwalkan program vaksinasi guna menekan angka kasus positif COVID-19 yang masih terus meningkat. Jika Anda termasuk dalam kelompok yang diprioritaskan mendapat vaksin, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.

Selain penerapan protokol kesehatan, pemberian vaksin juga dilakukan sebagai salah satu upaya pencegahan penularan infeksi virus Corona. Pemerintah pun telah berencana untuk mendatangkan sekitar 400 juta dosis [vaksin COVID-19](#) secara bertahap. Vaksin tersebut direncanakan akan diberikan kepada penduduk Indonesia dalam 2 periode. Periode pertama berlangsung di bulan Januari–April 2021 untuk tenaga kesehatan dan kelompok yang berisiko tinggi, sedangkan periode kedua dilaksanakan mulai April 2021 hingga Maret 2022 untuk masyarakat luas.

Sebelum Vaksinasi COVID-19

1. Hindari konsumsi minuman yang mengandung alkohol

Kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol bisa melemahkan daya tahan tubuh. Hindari minuman beralkohol setidaknya 2 hari sebelum vaksinasi hingga sekitar 2 minggu setelahnya. Hal ini penting dilakukan agar sistem imun Anda tetap kuat dan dapat menghasilkan reaksi kekebalan tubuh yang baik untuk [mencegah infeksi virus Corona](#).

2. Hindari olahraga berlebihan

Rutin berolahraga baik untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Olahraga juga perlu dilakukan sebelum mendapatkan vaksin, karena kebiasaan ini baik untuk membantu daya tahan tubuh tetap kuat. Namun, Anda disarankan untuk tidak melakukan aktivitas

berat atau [olahraga secara berlebihan](#), karena hal ini justru bisa menyebabkan penurunan daya tahan tubuh. Agar lebih sehat dan aman, lakukan olahraga setidaknya 20–30 menit setiap hari atau minimal 3–5 kali per minggu.

3. Cukupi kebutuhan nutrisi

Agar daya tahan tubuh tetap terjaga, Anda disarankan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi, seperti protein, vitamin, dan mineral, selama 1 minggu sebelum dan setelah mendapatkan vaksin. Selain melalui konsumsi makanan bergizi, menjaga kekuatan sistem imun juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi suplemen tambahan.



Laporan Utama



4. Tidur yang cukup

Beberapa hari sebelum disuntik vaksin COVID-19, usahakan untuk tidak begadang dan cukupi waktu istirahat dengan tidur selama 7–9 jam setiap malamnya. Jika Anda sulit terlelap, coba praktikkan [sleep hygiene](#), misalnya dengan mematikan telepon genggam dan peralatan elektronik lainnya paling tidak 1 jam sebelum Anda tidur.

5. Jalani pengobatan dari dokter

Bagi yang memiliki penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, atau infeksi HIV, Anda tetap disarankan untuk menjalani pengobatan dari dokter sebelum mendapatkan vaksin COVID-19. Salah satu syarat untuk mendapatkan vaksin COVID-19 bagi penderita penyakit kronis adalah jika kondisinya sehat dan terkontrol dengan pengobatan. Bagi pasien diabetes, vaksin COVID bisa diperoleh jika kadar [HbA1C](#) berada di bawah 58 mmol/mol atau 7,5%. Sementara pada pasien

HIV, vaksin COVID-19 baru bisa diberikan jika jumlah sel darah putih CD4 lebih dari 200. Agar lebih aman, orang yang memiliki penyakit kronis sebaiknya berkonsultasi ke dokter terlebih dahulu sebelum mendapatkan vaksin COVID-19.

Mengonsumsi obat-obat tertentu, seperti ibuprofen dan paracetamol, sebelum vaksinasi diduga dapat mengurangi kerja vaksin dan menurunkan respons sistem imun tubuh terhadap vaksin.

Dokter akan menilai perlu tidaknya penggunaan suatu obat dihentikan sebelum pemberian vaksin.

6. Informasikan kondisi kesehatan diri

Beri tahu dokter atau petugas vaksinasi COVID-19 mengenai kondisi kesehatan

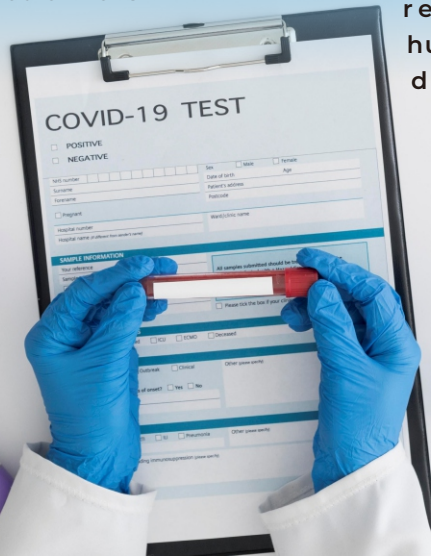
Anda saat hendak divaksin, seperti:

- Demam
- Riwayat alergi terhadap vaksin
- Penyakit tertentu, seperti kelainan darah, penyakit autoimun, penyakit kardiovaskular, diabetes, HIV, gangguan ginjal, atau penyakit liver
- Konsumsi obat-obatan tertentu
- Hamil atau berencana hamil
- Masa menyusui

Setelah Vaksinasi COVID-19

1. KIPI Vaksin Covid-19 yang Mungkin Terjadi dan Antisipasinya

Merujuk pada SK Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Nomor : HK.02.02/4/1/2021 tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Vaksinasi dalam rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) merupakan kejadian medik yang diduga berhubungan dengan vaksinasi. Kejadian ini dapat berupa reaksi v a k s i n , kesalahan prosedur, koinsiden, reaksi kecemasan, atau hubungan kausal yang tidak dapat ditentukan.



Laporan Utama

Secara umum, vaksin tidak menimbulkan reaksi pada tubuh, atau apabila terjadi, hanya menimbulkan reaksi ringan. Vaksinasi memicu kekebalan tubuh dengan menyebabkan sistem kekebalan tubuh penerima bereaksi terhadap antigen yang terkandung dalam vaksin. Reaksi lokal dan sistemik seperti nyeri pada tempat suntikan atau demam dapat terjadi sebagai bagian dari respon imun. Komponen vaksin lainnya (misalnya bahan pembantu, penstabil, dan pengawet) juga dapat memicu reaksi. Vaksin yang berkualitas adalah vaksin yang menimbulkan reaksi ringan seminimal mungkin namun tetap memicu respon imun terbaik. Frekuensi terjadinya reaksi ringan vaksinasi ditentukan oleh jenis vaksin.

Reaksi anafilaktik adalah KIPI paling serius yang juga menjadi risiko pada setiap pemberian obat atau vaksin. Reaksi anafilaktik adalah reaksi hipersensitifitas generalisata atau sistemik yang terjadi dengan cepat (umumnya 5-30 menit sesudah suntikan) serius dan mengancam jiwa. Jika reaksi tersebut cukup hebat dapat menimbulkan syok yang disebut sebagai syok anafilaktik. Syok anafilaktik membutuhkan pertolongan cepat dan tepat.

Gambaran atau gejala klinik suatu reaksi anafilaktik berbeda-beda sesuai dengan berat-ringannya reaksi antigen-antibodi atau tingkat sensitivitas seseorang,

namun pada tingkat yang berat berupa syok anafilaktik gejala yang menonjol adalah gangguan sirkulasi dan gangguan respirasi.

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

1. Reaksi lokal, seperti: nyeri, kemerahan, bengkak pada tempat suntikan, reaksi lokal lain yang berat, misalnya selulitis.
2. Reaksi sistemik seperti: demam, nyeri otot seluruh tubuh (myalgia), nyeri sendi (artralgia), badan lemah, sakit kepala
3. Reaksi lain, seperti: reaksi alergi misalnya urtikaria, oedem, reaksi anafilaksis, syncope (pingsan)

Untuk reaksi ringan lokal seperti nyeri, bengkak dan kemerahan pada tempat suntikan, petugas kesehatan dapat menganjurkan penerima vaksin untuk melakukan kompres dingin pada lokasi tersebut dan meminum obat paracetamol sesuai dosis.



Laporan Utama

Untuk reaksi ringan sistemik seperti demam dan malaise, petugas kesehatan dapat menganjurkan penerima vaksin untuk minum lebih banyak, menggunakan pakaian yang nyaman, kompres atau mandi air hangat, dan meminum obat paracetamol sesuai dosis.

Pemantauan kasus KIPI dimulai langsung setelah vaksinasi. Puskesmas menerima laporan KIPI dari sasaran yang divaksinasi/masyarakat/kader. Apabila ditemukan dugaan KIPI serius agar segera dilaporkan ke Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota untuk dilakukan pelacakan.



2. Terapkan protokol kesehatan

Meski sudah mendapat vaksin COVID-19, bukan berarti Anda sepenuhnya terhindar dari infeksi virus Corona. Orang yang sudah divaksin COVID-19 tetap bisa terkena penyakit ini, bahkan menularkannya kepada orang lain. Oleh karena itu, tetaplah menerapkan [protokol kesehatan](#) untuk mencegah COVID-19, seperti:

- Mengenakan masker saat berada di luar rumah
- Menjaga jarak minimal 1,5–2 meter dari orang lain
- Mencuci tangan dengan air dan sabun selama 20 detik atau menggunakan hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60%
- Beristirahat di rumah ketika merasa tidak enak badan

3. Siapkan diri untuk vaksinasi kedua

Vaksin COVID-19 harus diberikan dalam 2 dosis agar bisa menghasilkan reaksi imunitas yang optimal terhadap virus Corona. Jadwal pemberian vaksin COVID-19 kedua adalah 2 minggu setelah pemberian vaksin COVID-19 dosis pertama.



ALUR PELAYANAN VAKSINASI COVID - 19



Pendaftaran
dan verifikasi data



Skrining anamnesa
dan pemeriksaan
fisik sederhana



Pemberian vaksin



Pemberian kartu
vaksinasi dan
penanda edukasi
pencegahan Covid-19

SUMBER :

SK DIRJEN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT KEMENTERIAN KESEHATAN NOMOR HK.02.02/4/1/2021