

## SURAT TUGAS

Nomor: 504-R/UNTAR/Pengabdian/II/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

TJIE HAMING SETIADI, dr.K.F.R

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : PENYULUHAN KESEHATAN REHABILITASI MEDIK PASCA COVID 19  
Mitra : Kelurahan Tomang Jakarta Barat  
Periode : 21 Oktober 2021  
URL Repository : <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSENPENMAS/article/view/15071/8628>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

27 Februari 2022

Rektor



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : 9743c27383dac5819e6e0c63ff7a986b

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

**PERJANJIAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2021  
NOMOR : 1217-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2021**

Pada hari ini Kamis tanggal 09 bulan September tahun 2021 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440  
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR  
Jabatan : Dosen Tetap  
Fakultas : Kedokteran  
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440  
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

**Pihak Pertama** dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

**Pasal 1**

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan judul "**Peran Rehabilitasi Medik Pasca Covid 19**"
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri.

**Pasal 2**

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 4.000.000,- (sembilan juta rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan dan luaran/draf luaran.
- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

### **Pasal 3**

- (1). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari **Pihak Pertama**.
- (2). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode I, terhitung sejak **Juli-Desember Tahun 2021**

### **Pasal 4**

- (1). **Pihak Pertama** mengadakan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh **Pihak Kedua**.
- (2). **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (3). Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, **Pihak Kedua** wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4). Laporan Kemajuan disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5). Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

### **Pasal 5**

- (1). **Pihak Kedua** wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran/draf luaran.
- (2). Laporan Akhir disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh **Pihak Kedua** dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan **Pihak Kedua** memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada **Pihak Kedua** berupa luaran wajib dan luaran tambahan.
- (6). **Luaran wajib** hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di **Serina Untar, jurnal ber-ISSN atau prosiding nasional/internasional**.
- (7). Selain luaran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (6) di atas, **Pihak Kedua** wajib membuat poster untuk kegiatan *Research Week*.
- (8). Draft luaran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (*Monev*) PKM.
- (9). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran adalah **Desember 2021**

### **Pasal 6**

- (1). Apabila **Pihak Kedua** tidak mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka **Pihak Pertama** akan memberikan sanksi.
- (2). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

### **Pasal 7**

- (1). Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Pihak Kedua dibantu oleh Asisten Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang identitasnya sebagai berikut:
  - a. Tania Yumna Dzahabiyah/405190135/Fakultas Kedokteran
- (2). Pelaksanaan asistensi sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) ditetapkan lebih lanjut dalam Surat tugas yang diterbitkan oleh Pihak Pertama.

### **Pasal 8**

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

**Pihak Pertama**



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

**Pihak Kedua**



dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA  
(Rp)**

<b>Rencana Penggunaan Biaya</b>	<b>Jumlah</b>
Honorarium	Rp 0,-
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 4.000.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA  
(Rp)**

<b>NO</b>	<b>POS ANGGARAN</b>	<b>TAHAP I (50 %)</b>	<b>TAHAP II (50 %)</b>	<b>JUMLAH</b>
1	Honorarium	Rp 0,-	Rp 0,-	Rp 0,-
2	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 2.000.000,-	Rp 2.000.000,-	Rp 4.000.000,-
	<b>Jumlah</b>	Rp 2.000.000,-	Rp 2.000.000,-	Rp 4.000.000,-

Jakarta, 2021  
Pelaksana PKM



(dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR)

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PERAN REHABILITASI MEDIK PASCA COVID 19**

**Diusulkan oleh:**

**Ketua Tim**

dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR (10401001)

**Anggota:**

Tania Yumna Dzahabiyah (405190135)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA  
Periode 2 Tahun 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**Periode 2/ Tahun 2021**

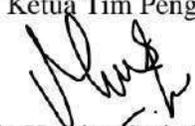
1. Judul : Peran Rehabilitasi Medik Pasca Covid 19
2. Nama Mitra PKM : Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama dan gelar : Dr Tjie Haming Setiadi, SpKFR
  - b. NIK/NIDN : 10401001/
  - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
  - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
  - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
  - f. Bidang keahlian : Anatomi
  - g. Alamat kantor : Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: hamingsetiadi@yahoo.com
  - h. Nomor HP/Telepon :
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa) : 1 orang
  - a. Nama mahasiswa dan NIM : Tania Yumna DzahabiyahTania (405190135)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Wilayah mitra : Jakarta Barat
  - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring/Daring
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi Jurnal Nasional Terakreditasi, HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Januari-Juli/~~ Juni-Desember
9. Biaya Total :
  - a. Biaya yang diusulkan : Rp. -

Menyetujui  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian  
kepada Masyarakat

Jap Tji Beng, PhD  
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Jakarta, 3 Desember 2021

Ketua Tim Pengusul

  
dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR  
(10401001)

## DAFTAR ISI

Halaman judul .....	i
Halaman pengesahan .....	ii
Daftar isi .....	iii
Ringkasan .....	iv
Bab 1. Pendahuluan .....	1
1.1. Analisa Situasi .....	1
1.2. Permasalahan Mitra .....	1
Bab 2. Target dan Luaran Kegiatan.....	3
2.1. Target.....	3
2.2. Luaran Kegiatan .....	4
Bab 3. Metode Pelaksanaan .....	5
3.1. Tahapan/langkah-langkah solusi bidang.....	5
3.2. Partisipasi Mitra .....	6
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing-Masing Anggota Lain.....	6
Bab 4. Hasil dan Luaran yang dicapai.....	8
Bab 5. Kesimpulan dan Saran.....	12
Daftar Pustaka .....	13
LAMPIRAN .....	

## RINGKASAN

Gejala sisa pasca serangan Covid-19 sangat memungkinkan terjadi pada siapa saja, baik orang dengan usia muda maupun usia tua. Penyintas Covid-19 diidentifikasi terjadi komplikasi atau komorbiditas, sehingga perlu dilakukan strategi sesuai dengan morbiditas dan keluhan yang ditemui pasca infeksi Covid 19. Tujuan strategi itu adalah untuk membantu memulihkan keluhan dan kelainan yang terjadi, sehingga penyintas Covid kualitas hidup dapat baik dan meminimalisasi komplikasi akibat Covid-19. Rehabilitasi dan monitoring pasca keluar dari rumah sakit sangat diperlukan untuk tetap menjaga kualitas hidup pasien. Rehabilitasi medik merupakan strategi kunci untuk mengurangi dampak Covid-19 pada kesehatan dan gangguan fungsi pada pasien. Target kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat terkait peran rehabilitasi medik pasca Covid 19. Tujuan kegiatan meningkatkan derajat kesehatan individu pasca infeksi Covid 19 serta mengedukasi pola hidup sehat sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi ini dilakukan via daring, awal kegiatan dimulai dengan perencanaan, pembuatan materi edukasi terkait pasca infeksi Covid-19 serta rehabilitasi medik dalam long covid-19, kuis awal terkait rehabilitasi medik pada long Covid disebar via Google form yang berisi pertanyaan rehabilitasi medik dan long Covid-19. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10-12 Oktober 2021. Hasil dari kuis dapat dilihat masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, dan tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19. Materi serta gerakan terkait rehabilitasi medik juga dibuat pada kegiatan PKM. Para peserta diharapkan dapat menerapkan materi terkait rehabilitasi medik pasca infeksi Covid 19 dalam kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas kesehatan dan tetap produktifitas. Laporan akhir dan luaran sudah dibuat, luaran utama yaitu artikel ke senapenmas 2021 dan Hak Cipta

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik dan lancar, serta sampai terselesaikannya laporan akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh LPPM Universitas Tarumanagara tahun 2021 tahap 2

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Universitas Tarumanagara.
- b. Rektor Universitas Tarumanagara dan jajarannya.
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, Ph. D
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Noer Saelan , SpKJ dan jajarannya.
- e. TIM Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Mahasiswa/i,civitas Universitas Tarumanagara serta semua pihak yang mendukung kegiatan

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerja sama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta,

Tim Pengabdian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisa Situasi**

Covid-19 disebabkan virus korona jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2 dan termasuk penyakit respiratorik yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit Covid-19 tidak hanya menimbulkan kelainan pada sistem respirasi, tetapi menyebabkan gejala beraneka ragam pada seluruh sistem tubuh seperti kardiovaskular, sistem saraf dan pencernaan, maupun sistem integumen bisa terkena dan manifestasi yang ditimbulkan dari penyakit ini sangat variatif serta kompleks. (Phillips, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Greenhalgh (2020) di Inggris menyatakan sekitar 10% pasien yang menderita Covid-19 yang telah dites positif untuk virus SARS-CoV-2 ternyata tetap memiliki gejala terkait Covid-19 hingga melebihi tiga minggu dan kurang dari 10% populasi pasien masih mengalami gejala hingga lebih dari 6 bulan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan seluruh pasien yang dirawat dengan Covid-19 positif, hanya 65% pasien yang dapat sembuh dan kondisi fisiknya dapat pulih seperti sebelum sakit, sisanya pasien mengalami berbagai keluhan jangka lama dan mengganggu.

Gejala sisa ditemukan di antara orang yang terkonfirmasi Covid-19, termasuk juga pada orang dengan gejala ringan. Diagnosis gejala sisa ditegakkan bila terdapat keluhan menetap dalam jangka waktu tiga bulan atau lebih setelah keluar dari rumah sakit atau dinyatakan negatif (States, et al., 2020). Gejala sisa yang terjadi tidak hanya terjadi pada sistem respirasi, tapi bisa terjadi di beberapa organ seperti halnya pada sistem kardiovaskular, sistem saraf pusat, maupun saraf tepi (Demertzis, et al., 2020).

Berdasarkan Penelitian di China menyatakan hampir 50% pasien sembuh dari Covid-19 timbul satu atau lebih gejala sisa termasuk di dalamnya penurunan aktivitas fisik, lemas, dan mengalami linu dan lemah otot. Beberapa gejala seperti halnya nyeri persendian, bengkak pada tungkai bawah, nyeri dada, dan batuk menetap dalam jangka waktu yang lebih lama. Gejala yang terus menerus ini menimbulkan tantangan baru baik itu bagi pasien, maupun penyedia layanan kesehatan dan praktisi kesehatan masyarakat (Xiong, et al., 2021).

Berdasarkan onset maka Covid-19 dapat dibagi menjadi Covid-19 paska akut dan Covid-19 kronis.

Covid-19 pasca akut didefinisikan sebagai perpanjangan gejala yang timbul hingga 3 minggu sejak terjadinya *onset*. Covid-19 kronis memiliki waktu yang lebih panjang, yaitu sekitar 12 minggu sejak *onset* pertama pasien dinyatakan positif (Greenhalgh, 2020).

Covid-19 pasca akut merupakan suatu penyakit multidisiplin di mana seseorang yang telah terkena penyakit Covid-19 dapat meninggalkan suatu gejala sisa baik itu gejala sisa yang ringan hingga gejala sisa yang cukup berat dan mengganggu kualitas hidup orang tersebut. Secara luas, pasien tersebut dapat dibagi menjadi mereka yang mungkin memiliki sekuel serius (seperti komplikasi *tromboembolik*) dan pasien yang memiliki gambaran klinis non-spesifik, sering didominasi oleh kelelahan dan sesak napas (Assaf, 2020).

Pasien pasca Covid19 yang bergejala klinis berat biasanya memerlukan perawatan di ruang intensif dan sering disertai dengan penggunaan ventilator sebelumnya, kondisi ini sangat berpotensi menyebabkan masalah-masalah fungsi neuromuskular, kardiorespirasi, kognitif hingga gangguan mental. Hal ini berdampak pada aktivitas fisik dan partisipasi-19 sosial, dalam kehidupan sehari-hari yang tidak sederhana pada penyintas Covid- 19 (Yang, *et al.*, 2020).

## **1.2. Permasalahan Mitra**

Covid-19 merupakan penyakit baru karena belum pernah diderita manusia sebelum pandemi ini. Serangan akut ditandai dengan keluhan terkait saluran nafas atas dan bawah, kemudian diikuti oleh manifestasi pada organ lain atau sembuh. Greenhalgh, 2020 menyatakan 10 persen penyintas covid-19 akan mengalami keluhan kronis. Keluhan kronis ini berupa batuk dan sesak nafas, kelelahan tubuh dengan penyebab yang tidak jelas, keluhan-keluhan terkait kardiovaskular, nyeri dada, tromboemboli, disfungsi ventrikel jantung, kelainan neurologis mulai derajat ringan sampai berat, keluhan terkait organ pencernaan, keluhan psikis, mental dan rohani. Gejala sisa dan kronis ini perlu strategi pemulihan medis tersendiri dengan dilakukan rehabilitasi medik. Gejala sisa pasca serangan Covid-19 sangat memungkinkan terjadi pada siapa saja, baik orang dengan usia muda maupun usia tua. Hanya saja belum terdapat laporan mengenai gejala sisa pada pasien setelah serangan Covid-19 di Indonesia. Karakteristik yang berbeda tiap individu membuat pentingnya untuk melakukan kajian yang lebih mendalam lagi mengenai gejala sisa setelah serangan Covid- 19 di Indonesia. Rehabilitasi dan monitoring pasca keluar dari rumah sakit sangat diperlukan untuk tetap menjaga kualitas hidup pasien.

Kurangnya kesadaran, wawasan dan ketidaktahuan terhadap penanganan rehabilitasimedik pasca infeksi Covid-19 menyebabkan masyarakat tidak menyadari diperlukannya monitoring serta

rehabilitasi medik pasca Covid-19.

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Setelah melakukan identifikasi komplikasi atau komorbiditas yang diderita oleh seorang penyintas Covid-19, maka perlu dilakukan strategi sesuai dengan morbiditas dan keluhan yang ditemui. Tujuan strategi itu adalah untuk membantu memulihkan keluhan dan kelainan yang terjadi, sehingga penyintas Covid-19 kualitas hidup dapat baik dan meminimalisasi komplikasi akibat Covid-19. (Klok, 2020). Kurangnya kesadaran, wawasan dan ketidaktahuan terhadap penanganan rehabilitasi medik pasca infeksi Covid-19 menyebabkan masyarakat tidak menyadari diperlukannya monitoring serta rehabilitasi medik pasca Covid-19.

Rehabilitasi medik merupakan strategi kunci untuk mengurangi dampak Covid-19 pada kesehatan dan gangguan fungsi pada pasien. Program rehabilitasi paru dilakukan untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan kualitas hidup dengan target agar dapat mengatasi gejala, pencegahan dekondisi pada saluran napas dan sistem organ lain, serta membantu keberhasilan proses penyapihan ventilasi mekanik (Amenta, E.M., et al., 2020; Greenhelgh, T., et al., 2020)

Berdasarkan situasi pandemi, resiko pasca Covid-19 yang sangat mengganggu yang dapat menurunkan status kesehatan penyintas Covid-19 dan kurangnya pengetahuan masyarakat akan bahaya yang ditimbulkan pasca covid serta perilaku mereka yang tidak memperhatikan pentingnya rehabilitasi medik pasca Covid-19, maka perlu dilakukan penyuluhan kesehatan terkait rehabilitasi medik pasca Covid-19 dan berbagai aspek yang memiliki keterkaitan dengan masalah tersebut.

## 2.2 Luaran Kegiatan

**Tabel 1. Luaran kegiatan**

No	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Prosiding dalam Temu ilmiah	Submit dan Presentasi
2	Pemakalah	
Luaran Tambahan		
3	Hak Cipta	Sudah Submit

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Tahapan/langkah-langkah solusi bidang**

Pelaksanaan PKM adalah memberikan edukasi kesehatan yaitu penyuluhan terkait rehabilitasi medik pada pasca Covid-19. Materi penyuluhan akan dipaparkan terkait rehabilitasi medik merupakan tindakan suportif non farmakologis yang bertujuan mempercepat fase penyembuhan, mencegah dekondisi atau rekondisi harus dimulai seawal mungkin. Metode penyuluhan berupa pemberian materi terkait rehabilitasi medik dan pelatihan berupa video edukasi. Sasaran dari kegiatan adalah dewasa muda di daerah Jakarta Barat.

#### **3.2 Partisipasi Mitra**

Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu meninjau kegiatan PKM, menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan terkait program rehabilitasi paru yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi kapasitas paru dan kualitas hidup penderita Covid-19 dengan target untuk mengatasi gejala,

pengecahan dekondisi pada saluran napas dan sistem organ lain, membantu mempercepat pemakaian ventilasi mekanik, meredakan kecemasan, mengurangi komplikasi ,meminimalkan kecacatan, mempertahankan fungsi serta meningkatkan kualitas hidup (Palinggi, Y., 2019; Kolegium, IKFRI, 2020; Perdosri, 2020: Tresnasari, C., Dharmamika, S., 2020; Wang, T.J., et al., 2020)

Tim pengabdian membuat kuisisioner untuk menilai pengetahuan awal terkait kesadaran dalam pentingnya rehabilitasi medik sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan pelatihan ini memberikan manfaat bagi mitra. Target kegiatan jangka pendek menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat terkait peran rehabilitasi medik pada pasca covid serta program rehabilitasi medik yang dapat dilakukan secara sederhana pada penyintas

Covid-19.

Manfaat kegiatan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada mitra terkait rehabilitasi medik dengan tujuan mengurangi kecacatan jangka panjang dan memungkinkan pasien untuk hidup dalam masyarakat dan kembali ke tingkat partisipasi sosial sebelumnya.

Target Jangka menengah adalah mitra dapat menerapkan gerakan rehabilitasi medik sehingga meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup penyintas Covid-19. Target jangka panjang adalah menurunkan angka kematian akibat komplikasi Covid-19.

### **3.3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim**

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR dari bagian Anatomi . Dengan kompetensi sebagai dokter diharapkan dapat terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan.

Kegiatan bakti kesehatan dibantu mahasiswa serta partisipasi karyawan FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung.

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke DPPM.
6. Menyerahkan proposal ke DPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat.

10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke DPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke DPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Senapenmas ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada Mitra.
5. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
6. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper
7. Bersama ketua membantu mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra

## **BAB 4**

### **HASIL DAN LUARAN**

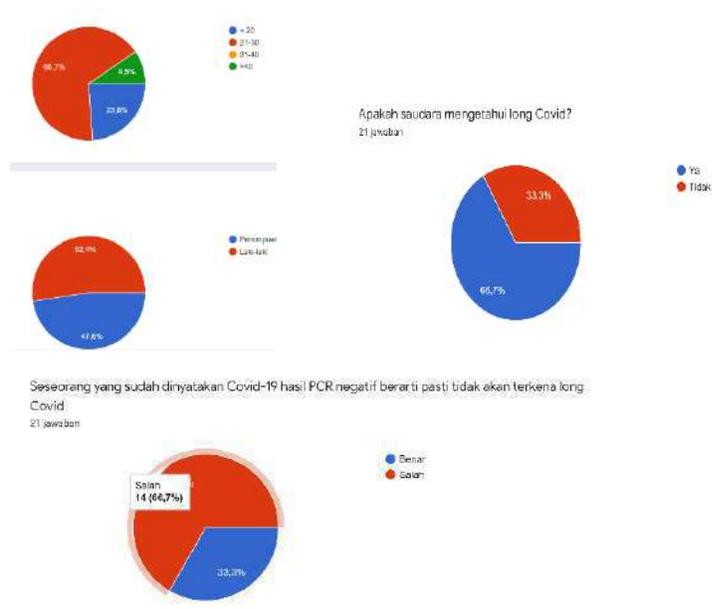
Awal dari persiapan kegiatan pengabdian dimulai dengan rapat persiapan tim PKM untuk membahas kajian permasalahan yang paling banyak dialami selama masa pandemi. Tim pengusul membuat proposal ke DPPM UNTAR dan setelah disetujui maka dilakukan beberapa langkah kegiatan. yaitu koordinasi dengan kegiatan PKM untuk menetapkan survei awal berupa kuisisioner, menyiapkan materi kegiatan PKM yang disampaikan saat edukasi. Materi yang disampaikan adalah materi terkait pengenalan long Covid-19, peran rehabilitasi medik serta gambar senam rehabilitasi medik. Dampak yang diharapkan dari kegiatan awal ini untuk meningkatkan kesadaran peran rehabilitasi medik dalam untuk penanganan kasus long Covid-19 sehingga kualitas hidup penderita Covid-19 dapat mencapai target terkait fungsi kapasitas paru, jantung serta mental berfungsi maksimal. Kuisisioner awal yang dibuat tim PKM untuk menilai pengetahuan awal terkait kesadaran dalam pentingnya rehabilitasi medik sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah rehabilitasi medik perlu dilakukan paska Covid-19. Target kegiatan jangka pendek menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat terkait peran rehabilitasi medik pada pasca covid serta program rehabilitasi medik yang dapat dilakukan secara sederhana pada penyintas Covid-19.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi ini dilakukan via daring, awal kegiatan dimulai dengan perencanaan, pembuatan kuisisioner, materi edukasi terkait paska infeksi Covid-19 serta rehabilitasi medik dalam long covid-19, kuisisioner awal terkait rehabilitasi medik pada long Covid disebarkan via Google form yang berisi pertanyaan terkait long covid dan rehabilitasi medik. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10-14

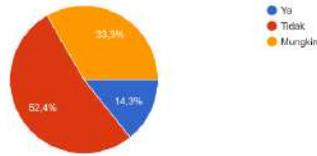
Oktober 2021. Kuisisioner survei diikuti 21 peserta, 66,7% berusia 21-30 tahun, 23,8 % berusia kurang dari 20 tahun dan 9,5% berusia >40 tahun serta 52,4% laki-laki dan 47,6 % perempuan.

Pertanyaan terkait apakah saudara mengetahui *long Covid* 33,3 % peserta tidak mengetahui *long Covid-19* dan 33,3 % peserta menjawab benar seseorang yang dinyatakan Covid-19 hasil PCR negatif pasti tidak terkena *long Covid-19*. 38,1% setuju *long covid-19* tidak berbahaya, 33% menyatakan mungkin perlu rehabilitasi medik tidak diperlukan pada *long Covid-19* dan 14,3 % setuju rehabilitasi medik tidak perlu pada pada *long Covid-19*. 38,1% setuju bahwa rehabilitasi medik menambah beban penyintas Covid-19 dan 14,3% menyatakan tidak setuju jika seseorang terkena *long Covid-19* perlu rehabilitasi medik. Jawaban terkait penanganan rehabilitasi medik pada *long Covid-19* 9,5% perlu senam paru saja, 14,3% hanya waktu tertentu dan 76,2 % disesuaikan gejala yang dikeluhkan. Hasil dari kuisisioner dapat dilihat masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, tidak perlunya *long covid-19* diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada *long Covid-19*.



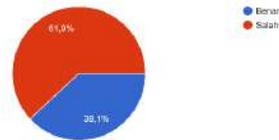
Apakah Rehabilitasi Medik tidak perlu pada long Covid ?

21 jawaban



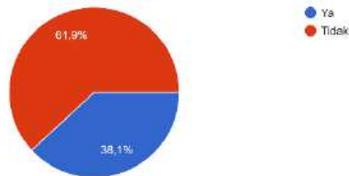
Long Covid merupakan serangan Covid yang tidak berbahaya

21 jawaban



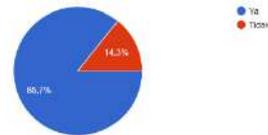
Rehabilitasi Medik paska covid menambah beban penyintas Covid

21 jawaban



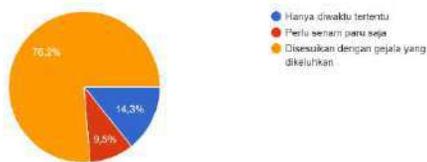
Apakah menurut saudara jika ada seseorang terkena long Covid perlu rehabilitasi Medik

21 jawaban



Bagaimana penanganan rehabilitasi medik pada Long Covid ?

21 jawaban



Gambar 1. Hasil Kuisisioner (sumber penulis,2021)

Penetapan materi yang disampaikan adalah posisi tubuh yang dianjurkan pada penderita paska Covid-9 saat sesak napas. Gerakan pernapasan yang dianjurkan dengan tujuan membantu pengembangan fungsi paru sehingga gangguan long Covid pada fungsi paru dapat diminimalkan keluhannya. Latihan gerakan sederhana dan materi terkait rehabilitasi medik pasca infeksi Covid 19 dapat membantu peserta menerapkannya di kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas kesehatan dan tetap produktivitas.



Gambar 2. Materi Rehabilitasi Medik

Berdasarkan situasi pandemi, resiko pasca Covid-19 yang sangat mengganggu yang dapat menurunkan status kesehatan penyintas Covid-19, penerapan serta pelaksanaan rehabilitasi medik dapat menjadi strategi kunci untuk mengurangi dampak Covid-19 pada kesehatan dan gangguan fungsi pada pasien. Program rehabilitasi paru dilakukan untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan kualitas hidup dengan target agar dapat mengatasi gejala, pencegahan gangguan fungsi yang fatal bagi long Covid-19 pada saluran napas dan sistem organ lain, membantu dan mempercepat penyembuhan long Covid-19 serta mencegah komplikasi yang tidak diharapkan akibat penanganan long Covid-19 yang kurang tepat. (Amenta, E.M., et al., 2020; Greenhelgh, T., et al., 2020)

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

PKM dengan kegiatan survei awal berupa kuisioner, pemberian materi serta senam terkait rehabilitasi medik dapat terealisasi dengan lancar. Hasil dari kuisioner masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19. Materi terkait Long Covid-19 serta peran rehabilitasi medik mampu menambah wawasan para peserta serta meningkatkan kesadaran pentingnya rehabilitasi medik. Kegiatan PKM terkait materi paska serangan Covid-19 dan penanggulangnya dapat dilakukan secara berkelanjutan serta dibuat rutin karena masa pandemi yang berlangsung saat ini serta masyarakat masih belum terlalu mengetahui pentingnya rehabilitasi medik.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Pada kesempatan ini, tim menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNTAR dan pimpinan FK UNTAR atas sarana serta pendanaan dalam kegiatan PKM. Terima kasih disampaikan kepada seluruh peserta yang berpartisipasi sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan Panitia yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SENAPENMAS 2021.

## REFERENSI

- Amenta, E.M., et al. (2020). Postacute Covid-19: an overview and approach to classification. *IDS Open Forum Infectious Diseases*, 7(12):ofaa509.diakses : <https://academic.oup.com/ofid/article/7/12/ofaa509/5934556>
- Assaf, G., Davis, H., McCorkell, L., et al. (2020) Report: What Does Covid-19 Recovery Actually Look Like? An analysis of the prolonged Covid-19 symptoms survey by Patient-Led Research Team. *Patient Led Research Team London, UK: The COVID- 19 Body Politic Slack Group*. Available: <https://patientresearchcovid19.com/>.
- Demertzis, Z.D., et al. (2020). Cardiac sequelae of novel coronavirus disease 2019 (Covid- 19): a clinical case series. *European Heart Journal-Case Reports*, pp. 1–6. doi: 10.1093/ehjcr/ytaa179 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7314080/>
- Greenhalgh, T., Knight, M., A’Court, C., Buxton, M., Husain, L. (2020). Management of post-acute Covid-19 in primary care. *BMJ*, 370:m3026. doi: 10.1136/bmj.m3026. PMID: 32784198. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32784198/>
- Klok, F.A., Boon, G.J.A.M., Barco, S., et al. (2020). The post-Covid-19 functional status scale: a tool to measure functional status over time after Covid-19. *Eur Respir J*, 57(2):1-8. doi: 10.1183/13993003.01494-2020 pmid: 32398306. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236834/>
- Phillips, M., Turner-Stokes, L., Wade, D., et al. (2020). Rehabilitation in the wake of Covid-19—A phoenix from the ashes. *British Society of Rehabilitation Medicine*, 1:1-19. Available from: <https://www.bsrm.org.uk/downloads/Covid-19bsrmissuel-published-27-4-2020.pdf>
- States, M., et al. 2020. Epidemiological Alert Complications and sequelae of Covid-19 Complications from Covid-19. *PAHO\_WHO Guidelines*, (August). <https://www.paho.org/en/documents/epidemiological-alert-complications-and-sequelae-covid-19-12-august-2020>
- Xiong, Q., et al. (2021). Clinical sequelae of Covid-19 survivors in Wuhan, China: a single-centre longitudinal study. *Clinical Microbiology and Infection. European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases*, 27(1):89–95. doi: 10.1016/j.cmi.2020.09.023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7510771/>
- Yang, X., Yu, Y., Xu, J., Shu, H., Xia, J., Liu, H., et al. (2020). Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a singlecentered, retrospective, observational study. *Lancet Respir Med*, 8(5):475-481. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32105632/>.

## LAMPIRAN I

## Lampiran II

ABDIMAS

## Lampiran III

# PENYULUHAN KESEHATAN REHABILITASI MEDIK PASCA COVID 19

**Tjie Haming Setiadi<sup>1</sup>, Tania Yumna Dzahabiyyah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: tjies@fk.untar.ac.id

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: taniayumna@gmail.com

### ABSTRACT

*Sequelae symptoms after the Covid-19 attack are very possible to occur to anyone, both young and old people. Survivors of Covid-19 were identified as having complications or comorbidities, so a strategy was needed in accordance with the morbidity and complaints encountered after Covid 19 infection. The purpose of the strategy was to help restore complaints and abnormalities that occurred, so that Covid survivors had a good quality of life and minimized complications due to Covid-19. Post-discharge rehabilitation and monitoring is necessary to maintain the patient's quality of life. Medical rehabilitation is a key strategy to reduce the impact of Covid-19 on health and impaired function in patients. The target of this activity is to increase public knowledge related the role of post-Covid 19 medical rehabilitation. The purpose of this activity is to improve individual health status after Covid 19 infection and to educate healthy lifestyles so that they can be applied in daily life. This educational activity is carried out via online, the initial activity begins with planning, making educational materials related to post-Covid-19 infection and medical rehabilitation in long covid-19, initial questionnaires related to medical rehabilitation in long Covid are distributed via Google forms containing questions about medical and long-term rehabilitation. Covid-19. The activity was carried out on 10-12 October 2021. The results of the questionnaire can be seen that there is still a lack of knowledge of medical rehabilitation, and there is no need for long covid-19 to be given medical rehabilitation, and there are still participants who are not sure about medical rehabilitation for long Covid-19 treatment. Materials and movements related to medical rehabilitation are also made in PKM activities. Participants are expected to be able to apply materials related to medical rehabilitation after Covid 19 infection in their daily lives so as to improve health quality and maintain productivity.*

*Keywords: Medical rehabilitation, post covid 19, medical rehabilitation counseling*

### ABSTRAK

*Gejala sisa pasca serangan Covid-19 sangat memungkinkan terjadi pada siapa saja, baik orang dengan usia muda maupun usia tua. Penyintas Covid-19 diidentifikasi terjadi komplikasi atau komorbiditas, sehingga perlu dilakukan strategi sesuai dengan morbiditas dan keluhan yang ditemui pasca infeksi Covid 19. Tujuan strategi itu adalah untuk membantu memulihkan keluhan dan kelainan yang terjadi, sehingga penyintas Covid kualitas hidup dapat baik dan*

*meminimalisasi komplikasi akibat Covid-19. Rehabilitasi dan monitoring pasca keluar dari rumah sakit sangat diperlukan untuk tetap menjaga kualitas hidup pasien. Rehabilitasi medik merupakan strategi kunci untuk mengurangi dampak Covid-19 pada kesehatan dan gangguan fungsi pada pasien. Target kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat terkait peran rehabilitasi medik pasca Covid 19. Tujuan kegiatan meningkatkan derajat kesehatan individu pasca infeksi Covid 19 serta mengedukasi pola hidup sehat sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi ini dilakukan via daring, awal kegiatan dimulai dengan perencanaan, pembuatan materi edukasi terkait paska infeksi Covid-19 serta rehabilitasi medik dalam long covid-19, kuisioner awal terkait rehabilitasi medik pada long Covid disebarakan via Google form yang berisi pertanyaan rehabilitasi medik dan long Covid-19. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10-12 Oktober 2021. Hasil dari kuisioner dapat dilihat masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, dan tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19. Materi serta gerakan terkait rehabilitasi medik juga dibuat pada kegiatan PKM. Para peserta diharapkan dapat menerapkan materi terkait rehabilitasi medik pasca infeksi Covid 19 dalam kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas kesehatan dan tetap produktifitas.*

**Kata kunci:** Rehabilitasi medik, pasca covid 19, konseling rehabilitasi medik

## 1. PENDAHULUAN

Covid-19 disebabkan virus korona jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2 dan termasuk penyakit respiratorik yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit Covid-19 tidak hanya menimbulkan kelainan pada sistem respirasi, tetapi menyebabkan gejala beraneka ragam pada seluruh sistem tubuh seperti kardiovaskular, sistem saraf maupun sistem integumen bisa terkena dan manifestasi yang ditimbulkan dari penyakit ini sangat variatif serta kompleks. (Phillips, 2020) Pasien yang menderita Covid-19 yang telah dites positif untuk virus SARS-CoV-2 ternyata 10% tetap memiliki gejala terkait Covid-19 hingga melebihi tiga minggu dan kurang dari 10% populasi pasien masih mengalami gejala hingga lebih dari 6 bulan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan seluruh pasien yang dirawat dengan Covid-19 positif, hanya 65% pasien yang dapat sembuh dan kondisi fisiknya dapat pulih seperti sebelum sakit, sisanya pasien mengalami berbagai keluhan jangka lama dan mengganggu. (Greenhalgh,2020).

Gejala sisa ditemukan di antara orang yang terkonfirmasi Covid-19, termasuk juga pada orang dengan gejala ringan. Diagnosis gejala sisa ditegakkan bila terdapat keluhan menetap dalam jangka waktu tiga bulan atau lebih setelah keluar dari rumah sakit atau dinyatakan negatif (States, et al., 2020). Gejala sisa yang terjadi tidak hanya terjadi pada sistem respirasi, tapi bisa terjadi di beberapa organ seperti halnya pada sistem kardiovaskular, sistem saraf pusat, maupun saraf tepi (Demertzis, et al., 2020).

Berdasarkan Penelitian di China menyatakan hampir 50% pasien sembuh dari Covid-19 timbul satu atau lebih gejala sisa termasuk di dalamnya penurunan aktivitas fisik, lemas, dan mengalami linu dan lemah otot. Beberapa gejala seperti halnya nyeri persendian, bengkak pada tungkai bawah, nyeri dada, dan batuk menetap dalam jangka waktu yang lebih lama. Gejala yang terus menerus ini menimbulkan tantangan baru baik itu bagi pasien, maupun penyedia layanan kesehatan dan praktisi kesehatan masyarakat (Xiong, et al., 2021).

Covid-19 pasca akut merupakan suatu penyakit multidisiplin di mana seseorang yang telah terkena penyakit Covid-19 dapat meninggalkan suatu gejala sisa baik itu gejala sisa yang ringan hingga gejala sisa yang cukup berat dan mengganggu kualitas hidup orang tersebut. Secara luas, pasien

tersebut dapat dibagi menjadi mereka yang mungkin memiliki sekuel serius (seperti komplikasi tromboembolik) dan pasien yang memiliki gambaran klinis non-spesifik, sering didominasi oleh kelelahan dan sesak napas (Assaf, 2020). Berdasarkan onset maka Covid-19 dapat dibagi menjadi Covid-19 paska akut dan Covid-19 kronis. Covid-19 paska akut didefinisikan sebagai perpanjangan gejala yang timbul hingga 3 minggu sejak terjadinya onset. Covid-19 kronis memiliki waktu yang lebih panjang, yaitu sekitar 12 minggu sejak onset pertama pasien dinyatakan positif (Greenhalgh, 2020).

Pasien pasca Covid19 yang bergejala klinis berat biasanya memerlukan perawatan di ruang intensif dan sering disertai dengan penggunaan ventilator sebelumnya, kondisi ini sangat berpotensi menyebabkan masalah-masalah fungsi neuromuskular, kardiorespirasi, kognitif hingga gangguan mental. Hal ini berdampak pada aktivitas fisik dan partisipasi-19 sosial, dalam kehidupan sehari-hari yang tidak sederhana pada penyintas Covid- 19 (Yang, et al., 2020).

## **1.2. Permasalahan Mitra**

Penyintas covid-19 sering mengalami keluhan kronis berupa batuk dan sesak nafas, kelelahan tubuh dengan penyebab yang tidak jelas, keluhan-keluhan terkait kardiovaskular, nyeri dada, tromboemboli, disfungsi ventrikel jantung, kelainan neurologis mulai derajat ringan sampai berat, keluhan terkait organ pencernaan, keluhan psikis, mental dan rohani. Gejala sisa dan kronis ini perlu strategi pemulihan medis tersendiri dengan dilakukan rehabilitasi medik. (Greenhalgh, 2020). Gejala sisa pasca serangan Covid-19 dapat terjadi pada siapa saja, baik orang dengan usia muda maupun usia tua, belum terdapat laporan kasus yang jelas mengenai gejala sisa pada pasien setelah serangan Covid-19 di Indonesia. Karakteristik keluhan serta gejala pasca Covid 19 yang berbeda tiap individu membuat pentingnya untuk melakukan strategi untuk menanggulangi serta mngurangi gejala sisa setelah serangan Covid- 19 di Indonesia. Tujuan strategi itu adalah untuk membantu memulihkan keluhan dan kelainan yang terjadi, sehingga penyintas Covid kualitas hidup dapat baik dan meminimalisasi komplikasi akibat Covid-19. (Klok, 2020). Kurangnya kesadaran, wawasan dan ketidaktahuan terhadap penanganan rehabilitasi medik pasca infeksi Covid-19 menyebabkan masyarakat tidak menyadari diperlukannya monitoring serta rehabilitasi medik pasca Covid-19.

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

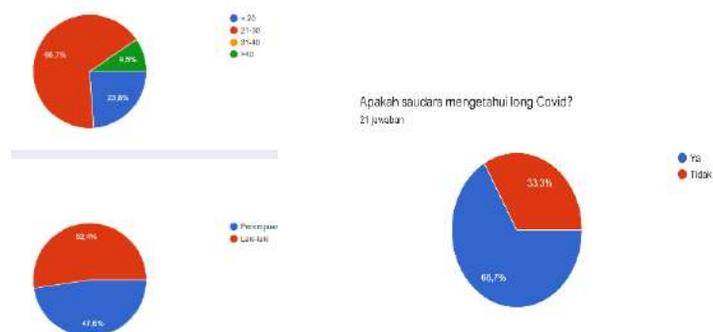
Awal dari persiapan kegiatan pengabdian dimulai dengan rapat persiapan tim PKM untuk membahas kajian permasalahan yang paling banyak dialami selama masa pandemi. Tim pengusul membuat proposal ke DPPM UNTAR dan setelah disetujui maka dilakukan beberapa langkah kegiatan. yaitu koordinasi dengan kegiatan PKM untuk menetapkan survei awal berupa kuisisioner, menyiapkan materi kegiatan PKM yang disampaikan saat edukasi. Materi yang disampaikan adalah materi terkait pengenalan long Covid-19, peran rehabilitasi medik serta gambar senam rehabilitasi medik. Dampak yang diharapkan dari kegiatan awal ini untuk meningkatkan kesadaran peran rehabilitasi medik dalam untuk penanganan kasus long Covid-19 sehingga kualitas hidup penderita Covid-19 dapat mencapai target terkait fungsi kapasitas paru, jantung serta mental berfungsi maksimal. Kuisisioner awal yang dibuat tim PKM untuk

menilai pengetahuan awal terkait kesadaran dalam pentingnya rehabilitasi medik sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah rehabilitasi medik perlu dilakukan paska Covid-19. Target kegiatan jangka pendek menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat terkait peran rehabilitasi medik pada pasca covid serta program rehabilitasi medik yang dapat dilakukan secara sederhana pada penyintas Covid-19.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

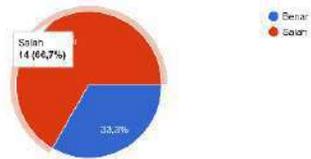
Kegiatan edukasi ini dilakukan via daring, awal kegiatan dimulai dengan perencanaan, pembuatan kuisisioner, materi edukasi terkait paska infeksi Covid-19 serta rehabilitasi medik dalam long covid-19, kuisisioner awal terkait rehabilitasi medik pada long Covid disebarakan via Google form yang berisi pertanyaan terkait long covid dan rehabilitasi medik. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10-14 Oktober 2021. Kuisisioner survei diikuti 21 peserta, 66,7% berusia 21-30 tahun, 23,8 % berusia kurang dari 20 tahun dan 9,5% berusia >40 tahun serta 52,4% laki-laki dan 47,6 % perempuan.

Pertanyaan terkait apakah saudara mengetahui *long Covid* 33,3 % peserta tidak mengetahui *long Covid-19* dan 33,3 % peserta menjawab benar seseorang yang dinyatakan Covid-19 hasil PCR negatif pasti tidak terkena long Covid-19. 38,1% setuju long covid-19 tidak berbahaya, 33% menyatakan mungkin perlu rehabilitasi medik tidak diperlukan pada long Covid-19 dan 14,3 % setuju rehabilitasi medik tidak perlu pada pada long Covid-19. 38,1% setuju bahwa rehabilitasi medik menambah beban penyintas Covid-19 dan 14,3% menyatakan tidak setuju jika seseorang terkena long Covid-19 perlu rehabilitasi medik. Jawaban terkait penanganan rehabilitasi medik pada long Covid-19 9,5% perlu senam paru saja, 14,3% hanya waktu tertentu dan 76,2 % disesuaikan gejala yang dikeluhkan. Hasil dari kuisisioner dapat dilihat masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19.



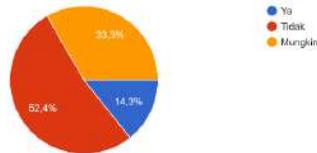
Seseorang yang sudah dinyatakan Covid-19 hasil PCR negatif berarti pasti tidak akan terkena long Covid

21 jawaban



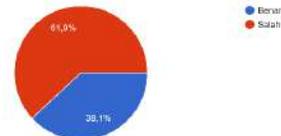
Apakah Rehabilitasi Medik tidak perlu pada long Covid ?

21 jawaban



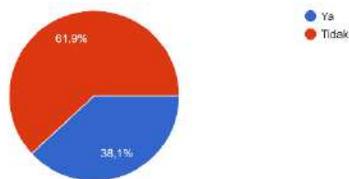
Long Covid merupakan serangan Covid yang tidak berbahaya

21 jawaban



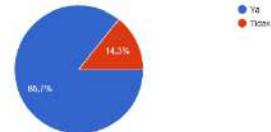
Rehabilitasi Medik paska covid menambah beban penyintas Covid

21 jawaban



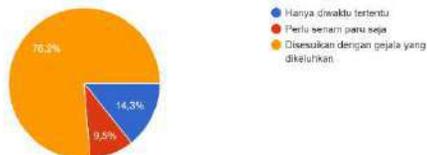
Apakah menurut saudara jika ada seseorang terkena long Covid perlu rehabilitasi Medik

21 jawaban



Bagaimana penanganan rehabilitasi medik pada Long Covid ?

21 jawaban



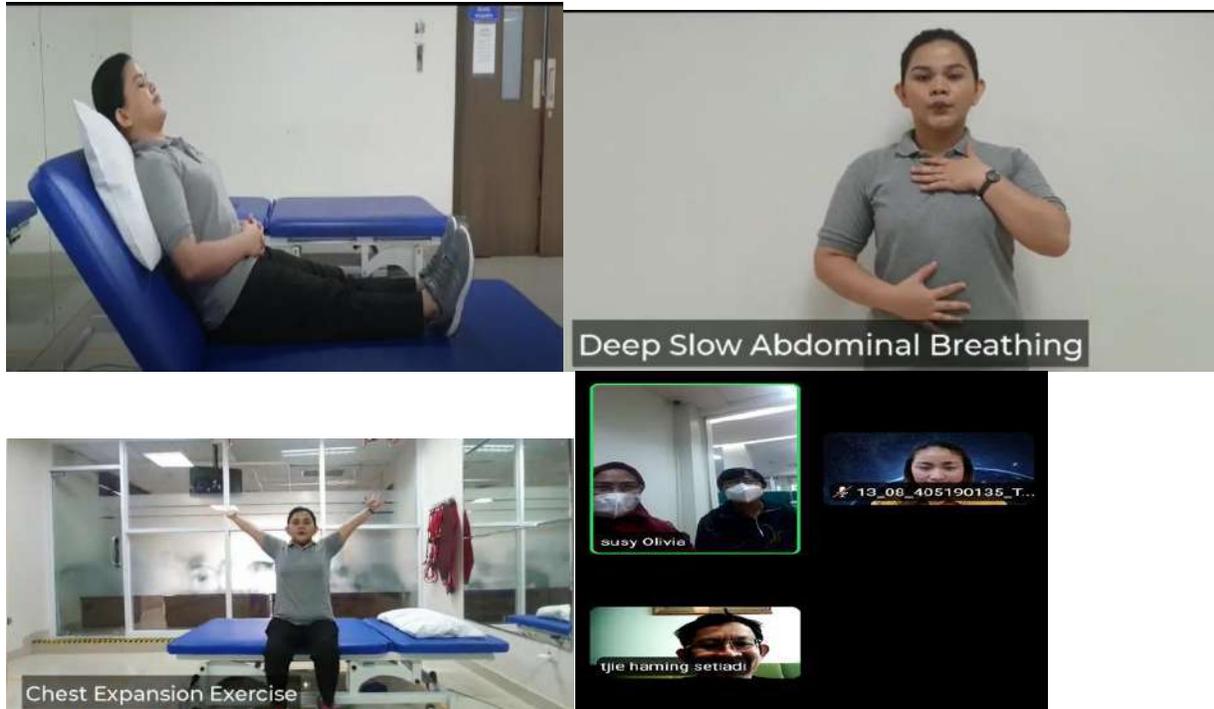
Gambar 1. Hasil Kuisiner (sumber penulis,2021)

Penetapan materi yang disampaikan adalah posisi tubuh yang dianjurkan pada penderita paska Covid-9 saat sesak napas. Gerakan pernapasan yang dianjurkan dengan tujuan membantu pengembangan fungsi paru sehingga gangguan long Covid pada fungsi paru dapat diminimalkan keluhannya. Latihan gerakan sederhana dan materi terkait rehabilitasi medik pasca infeksi Covid 19 dapat membantu peserta menerapkannya di kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas kesehatan dan tetap produktifitas.



Gambar 2. Materi Rehabilitasi Medik

Berdasarkan situasi pandemi, resiko pasca Covid-19 yang sangat mengganggu yang dapat menurunkan status kesehatan penyintas Covid-19, penerapan serta pelaksanaan rehabilitasi medik dapat menjadi strategi kunci untuk mengurangi dampak Covid-19 pada kesehatan dan gangguan fungsi pada pasien. Program rehabilitasi paru dilakukan untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan kualitas hidup dengan target agar dapat mengatasi gejala, pencegahan gangguan fungsi yang fatal bagi long Covid-19 pada saluran napas dan sistem organ lain, membantu dan mempercepat penyembuhan long Covid-19 serta mencegah komplikasi yang tidak diharapkan akibat penanganan long Covid-19 yang kurang tepat. (Amenta, E.M., et al., 2020; Greenhelgh, T., et al., 2020)



Gambar 3. Kegiatan tentang Gerakan Rehabilitasi Medik

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

PKM dengan kegiatan survei awal berupa kuisisioner, pemberian materi serta senam terkait rehabilitasi medik dapat terealisasi dengan lancar. Hasil dari kuisisioner masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19. Materi terkait Long Covid-19 serta peran rehabilitasi medik mampu menambah wawasan para peserta serta meningkatkan kesadaran pentingnya rehabilitasi medik. Kegiatan PKM terkait materi paska serangan Covid-19 dan penanggulangannya dapat dilakukan secara berkelanjutan serta dibuat rutin karena masa pandemi yang berlangsung saat ini serta masyarakat masih belum terlalu mengetahui pentingnya rehabilitasi medik.

#### Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, tim menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNTAR dan pimpinan FK UNTAR atas sarana serta pendanaan dalam kegiatan PKM. Terima kasih disampaikan kepada seluruh peserta yang berpartisipasi sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan Panitia yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SENAPENMAS 2021.

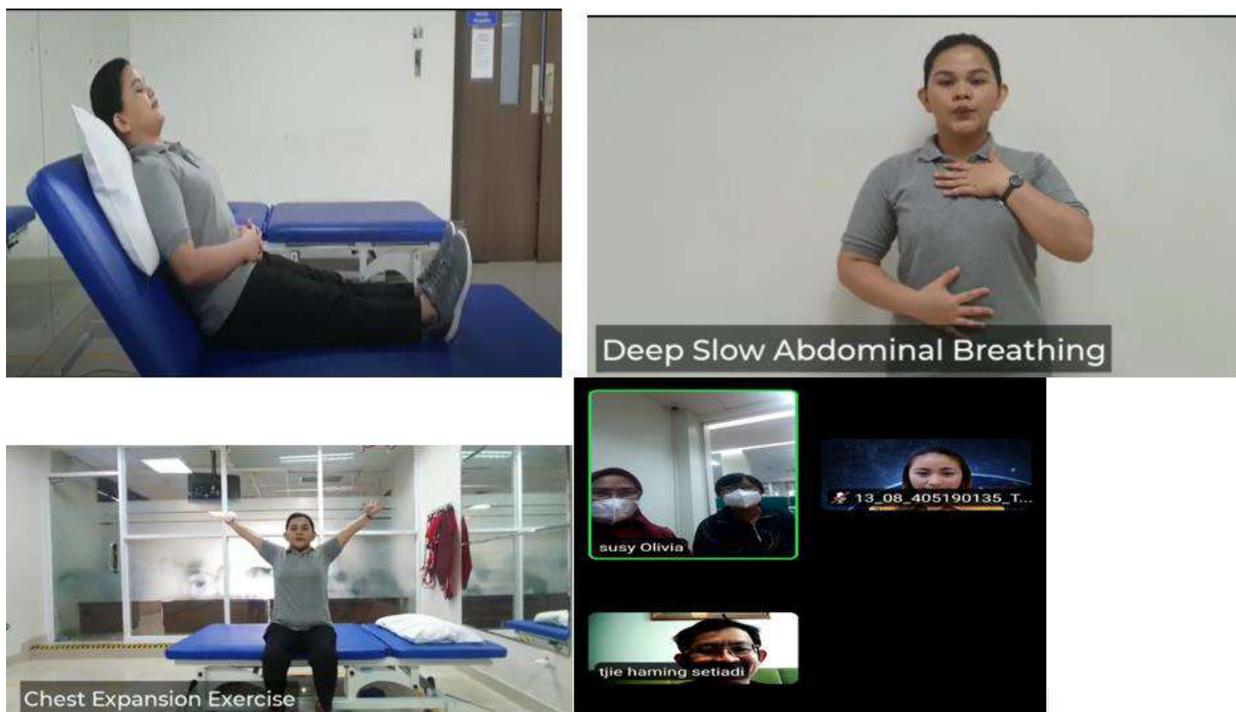
## REFERENSI

- Amenta, E.M., et al. (2020). Postacute Covid-19: an overview and approach to classification. *IDSA Open Forum Infectious Diseases*, 7(12):ofaa509. diakses : <https://academic.oup.com/ofid/article/7/12/ofaa509/5934556>
- Assaf, G., Davis, H., McCorkell, L., et al. (2020) Report: What Does Covid-19 Recovery Actually Look Like? An analysis of the prolonged Covid-19 symptoms survey by Patient-Led Research Team. *Patient Led Research Team London, UK: The COVID- 19 Body Politic Slack Group*. Available: <https://patientresearchcovid19.com/>.
- Demertzis, Z.D., et al. (2020). Cardiac sequelae of novel coronavirus disease 2019 (Covid- 19): a clinical case series. *European Heart Journal-Case Reports*, pp. 1–6. doi: 10.1093/ehjcr/ytaa179 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7314080/>
- Greenhalgh, T., Knight, M., A’Court, C., Buxton, M., Husain, L. (2020). Manajement of post-acute Covid-19 in primary care. *BMJ*, 370:m3026. doi: 10.1136/bmj.m3026. PMID: 32784198. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32784198/>
- Klok, F.A., Boon, G.J.A.M., Barco, S., et al. (2020). The post-Covid-19 functional status scale: a tool to measure functional status over time after Covid-19. *Eur Respir J*, 57(2):1-8. doi: 10.1183/13993003.01494-2020 pmid: 32398306. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236834/>
- Phillips, M., Turner-Stokes, L., Wade, D., et al. (2020). Rehabilitation in the wake of Covid-19— A phoenix from the ashes. *British Society of Rehabilitation Medicine*, 1:1-19. Available from: <https://www.bsrm.org.uk/downloads/Covid-19bsrmissue1- published-27-4-2020.pdf>
- States, M., et al. 2020. Epidemiological Alert Complications and sequelae of Covid-19 Complications from Covid-19. *PAHO\_WHO Guidelines*, (August). <https://www.paho.org/en/documents/epidemiological-alert-complications-and-sequelae-covid-19-12-august-2020>
- Xiong, Q., et al. (2021). Clinical sequelae of Covid-19 survivors in Wuhan, China: a single-centre longitudinal study. *Clinical Microbiology and Infection*. *European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases*, 27(1):89–95. doi: 10.1016/j. cmi.2020.09.023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7510771/>
- Yang, X., Yu, Y., Xu, J., Shu, H., Xia, J., Liu, H., et al. (2020). Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a singlecentered, retrospective, observational study. *Lancet Respir Med*, 8(5):475-481. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32105632/>.

## Lampiran I



## Lampiran II



**Lampiran III****PENYULUHAN KESEHATAN REHABILITASI MEDIK  
PASCA COVID 19****Tjie Haming Setiadi<sup>1</sup>, Tania Yumna Dzahabiyyah<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: tjies@fk.untar.ac.id

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: taniayumna@gmail.com

**ABSTRACT**

*Sequelae symptoms after the Covid-19 attack are very possible to occur to anyone, both young and old people. Survivors of Covid-19 were identified as having complications or comorbidities, so a strategy was needed in accordance with the morbidity and complaints encountered after Covid 19 infection. The purpose of the strategy was to help restore complaints and abnormalities that occurred, so that Covid survivors had a good quality of life and minimized complications due to Covid-19. Post-discharge rehabilitation and monitoring is necessary to maintain the patient's quality of life. Medical rehabilitation is a key strategy to reduce the impact of Covid-19 on health and impaired function in patients. The target of this activity is to increase public knowledge related the role of post-Covid 19 medical rehabilitation. The purpose of this activity is to improve individual health status after Covid 19 infection and to educate healthy lifestyles so that they can be applied in daily life. This educational activity is carried out via online, the initial activity begins with planning, making educational materials related to post-Covid-19 infection and medical rehabilitation in long covid-19, initial questionnaires related to medical rehabilitation in long Covid are distributed via Google forms containing questions about medical and long-term rehabilitation. Covid-19. The activity was carried out on 10-12 October 2021. The results of the questionnaire can be seen that there is still a lack of knowledge of medical rehabilitation, and there is no need for long covid-19 to be given medical rehabilitation, and there are still participants who are not sure about medical rehabilitation for long Covid-19 treatment. Materials and movements related to medical rehabilitation are also made in PKM activities. Participants are expected to be able to apply materials related to medical rehabilitation after Covid 19 infection in their daily lives so as to improve health quality and maintain productivity.*

*Keywords: Medical rehabilitation, post covid 19, medical rehabilitation counseling*

**ABSTRAK**

*Gejala sisa pasca serangan Covid-19 sangat memungkinkan terjadi pada siapa saja, baik orang dengan usia muda maupun usia tua. Penyintas Covid-19 diidentifikasi terjadi komplikasi atau komorbiditas, sehingga perlu dilakukan strategi sesuai dengan morbiditas dan keluhan yang ditemui pasca infeksi Covid 19. Tujuan strategi itu adalah untuk membantu memulihkan keluhan dan kelainan yang terjadi, sehingga penyintas Covid kualitas hidup dapat baik dan meminimalisasi komplikasi akibat Covid-19. Rehabilitasi dan monitoring pasca keluar dari rumah sakit sangat diperlukan untuk tetap menjaga kualitas hidup pasien. Rehabilitasi medik merupakan strategi kunci untuk mengurangi dampak Covid-19 pada kesehatan dan gangguan fungsi pada pasien. Target kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat terkait peran rehabilitasi medik pasca Covid 19. Tujuan kegiatan meningkatkan derajat kesehatan individu pasca infeksi Covid 19 serta mengedukasi pola hidup sehat sehingga dapat*

*diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi ini dilakukan via daring, awal kegiatan dimulai dengan perencanaan, pembuatan materi edukasi terkait pasca infeksi Covid-19 serta rehabilitasi medik dalam long covid-19, kuisisioner awal terkait rehabilitasi medik pada long Covid disebarakan via Google form yang berisi pertanyaan rehabilitasi medik dan long Covid-19. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10-12 Oktober 2021. Hasil dari kuisisioner dapat dilihat masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, dan tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19. Materi serta gerakan terkait rehabilitasi medik juga dibuat pada kegiatan PKM. Para peserta diharapkan dapat menerapkan materi terkait rehabilitasi medik pasca infeksi Covid 19 dalam kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas kesehatan dan tetap produktifitas.*

**Kata kunci:** Rehabilitasi medik, pasca covid 19, konseling rehabilitasi medik

## 2. PENDAHULUAN

Covid-19 disebabkan virus korona jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2 dan termasuk penyakit respiratorik yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit Covid-19 tidak hanya menimbulkan kelaian pada sistem respirasi, tetapi menyebabkan gejala beraneka ragam pada seluruh sistem tubuh seperti kardiovaskular, sistem saraf maupun sistem integumen bisa terkena dan manifestasi yang ditimbulkan dari penyakit ini sangat variatif serta kompleks. (Phillips, 2020)

Pasien yang menderita Covid-19 yang telah dites positif untuk virus SARS-CoV-2 ternyata 10% tetap memiliki gejala terkait Covid-19 hingga melebihi tiga minggu dan kurang dari 10% populasi pasien masih mengalami gejala hingga lebih dari 6 bulan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan seluruh pasien yang dirawat dengan Covid-19 positif, hanya 65% pasien yang dapat sembuh dan kondisi fisiknya dapat pulih seperti sebelum sakit, sisanya pasien mengalami berbagai keluhan jangka lama dan mengganggu. (Greenhalgh,2020).

Gejala sisa ditemukan di antara orang yang terkonfirmasi Covid-19, termasuk juga pada orang dengan gejala ringan. Diagnosis gejala sisa ditegakkan bila terdapat keluhan menetap dalam jangka waktu tiga bulan atau lebih setelah keluar dari rumah sakit atau dinyatakan negatif (States, et al., 2020). Gejala sisa yang terjadi tidak hanya terjadi pada sistem respirasi, tapi bisa terjadi di beberapa organ seperti halnya pada sistem kardiovaskular, sistem saraf pusat, maupun saraf tepi (Demertzis, et al., 2020).

Berdasarkan Penelitian di China menyatakan hampir 50% pasien sembuh dari Covid-19 timbul satu atau lebih gejala sisa termasuk di dalamnya penurunan aktivitas fisik, lemas, dan mengalami linu dan lemah otot. Beberapa gejala seperti halnya nyeri persendian, bengkak pada tungkai bawah, nyeri dada, dan batuk menetap dalam jangka waktu yang lebih lama. Gejala yang terus menerus ini menimbulkan tantangan baru baik itu bagi pasien, maupun penyedia layanan kesehatan dan praktisi kesehatan masyarakat (Xiong, et al., 2021).

Covid-19 pasca akut merupakan suatu penyakit multidisiplin di mana seseorang yang telah terkena penyakit Covid-19 dapat meninggalkan suatu gejala sisa baik itu gejala sisa yang ringan hingga gejala sisa yang cukup berat dan mengganggu kualitas hidup orang tersebut. Secara luas, pasien tersebut dapat dibagi menjadi mereka yang mungkin memiliki sekuel serius (seperti komplikasi tromboembolik) dan pasien yang memiliki gambaran klinis non-spesifik, sering didominasi oleh kelelahan dan sesak napas (Assaf, 2020). Berdasarkan onset maka Covid-19 dapat dibagi menjadi Covid-19 pasca akut dan Covid-19 kronis. Covid-19 pasca akut didefinisikan sebagai perpanjangan gejala yang timbul hingga 3 minggu sejak terjadinya onset. Covid-19 kronis memiliki waktu yang lebih panjang, yaitu sekitar 12 minggu sejak onset pertama pasien dinyatakan positif (Greenhalgh, 2020).

Pasien pasca Covid19 yang bergejala klinis berat biasanya memerlukan perawatan di ruang intensif dan sering disertai dengan penggunaan ventilator sebelumnya, kondisi ini sangat berpotensi menyebabkan masalah-masalah fungsi neuromuskular, kardiorespirasi, kognitif hingga gangguan mental. Hal ini berdampak pada aktivitas fisik dan partisipasi-19 sosial, dalam kehidupan sehari-hari yang tidak sederhana pada penyintas Covid- 19 (Yang, et al., 2020).

## **1.2. Permasalahan Mitra**

Penyintas covid-19 sering mengalami keluhan kronis berupa batuk dan sesak nafas, kelelahan tubuh dengan penyebab yang tidak jelas, keluhan-keluhan terkait kardiovaskular, nyeri dada, tromboemboli, disfungsi ventrikel jantung, kelainan neurologis mulai derajat ringan sampai berat, keluhan terkait organ pencernaan, keluhan psikis, mental dan rohani. Gejala sisa dan kronis ini perlu strategi pemulihan medis tersendiri dengan dilakukan rehabilitasi medik. (Greenhalgh, 2020). Gejala sisa pasca serangan Covid-19 dapat terjadi pada siapa saja, baik orang dengan usia muda maupun usia tua, belum terdapat laporan kasus yang jelas mengenai gejala sisa pada pasien setelah serangan Covid-19 di Indonesia. Karakteristik keluhan serta gejala pasca Covid 19 yang berbeda tiap individu membuat pentingnya untuk melakukan strategi untuk menanggulangi serta mngurangi gejala sisa setelah serangan Covid- 19 di Indonesia. Tujuan strategi itu adalah untuk membantu memulihkan keluhan dan kelainan yang terjadi, sehingga penyintas Covid kualitas hidup dapat baik dan meminimalisasi komplikasi akibat Covid-19. (Klok, 2020). Kurangnya kesadaran, wawasan dan ketidaktahuan terhadap penanganan rehabilitasi medik pasca infeksi Covid-19 menyebabkan masyarakat tidak menyadari diperlukannya monitoring serta rehabilitasi medik pasca Covid-19.

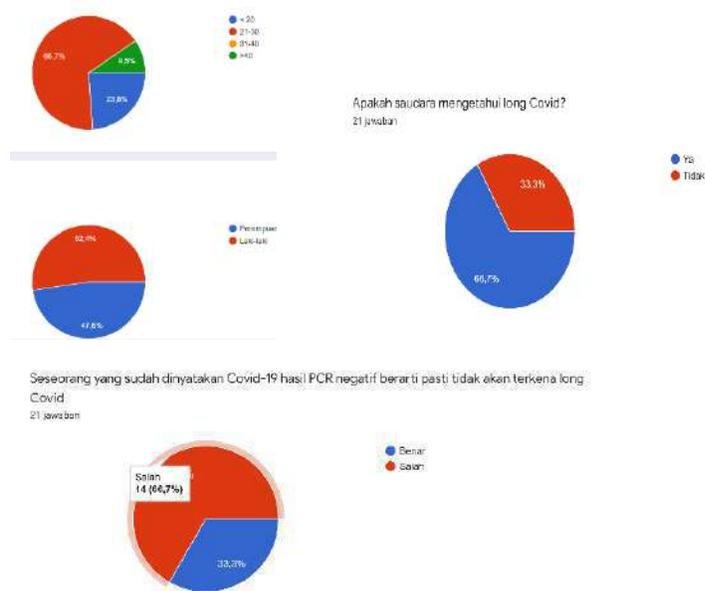
## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

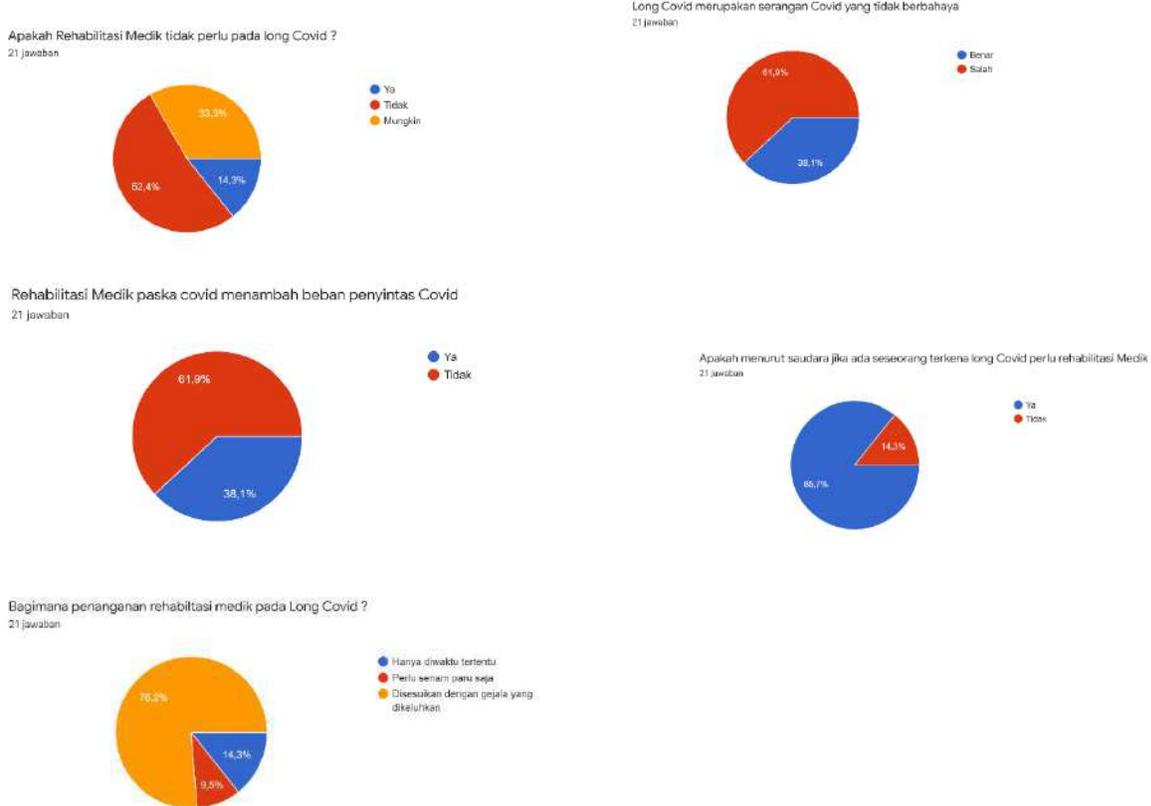
Awal dari persiapan kegiatan pengabdian dimulai dengan rapat persiapan tim PKM untuk membahas kajian permasalahan yang paling banyak dialami selama masa pandemi. Tim pengusul membuat proposal ke DPPM UNTAR dan setelah disetujui maka dilakukan beberapa langkah kegiatan. yaitu koordinasi dengan kegiatan PKM untuk menetapkan survei awal berupa kuisisioner, menyiapkan materi kegiatan PKM yang disampaikan saat edukasi. Materi yang disampaikan adalah materi terkait pengenalan long Covid-19, peran rehabilitasi medik serta gambar senam rehabilitasi medik. Dampak yang diharapkan dari kegiatan awal ini untuk meningkatkan kesadaran peran rehabilitasi medik dalam untuk penanganan kasus long Covid-19 sehingga kualitas hidup penderita Covid-19 dapat mencapai target terkait fungsi kapasitas paru, jantung serta mental berfungsi maksimal. Kuisisioner awal yang dibuat tim PKM untuk menilai pengetahuan awal terkait kesadaran dalam pentingnya rehabilitasi medik sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah rehabilitasi medik perlu dilakukan paska Covid-19. Target kegiatan jangka pendek menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat terkait peran rehabilitasi medik pada pasca covid serta program rehabilitasi medik yang dapat dilakukan secara sederhana pada penyintas Covid-19.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi ini dilakukan via daring, awal kegiatan dimulai dengan perencanaan, pembuatan kuisioner, materi edukasi terkait paska infeksi Covid-19 serta rehabilitasi medik dalam long covid-19, kuisioner awal terkait rehabilitasi medik pada long Covid disebarakan via Google form yang berisi pertanyaan terkait long covid dan rehabilitasi medik. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10-14 Oktober 2021. Kuisioner survei diikuti 21 peserta, 66,7% berusia 21-30 tahun, 23,8 % berusia kurang dari 20 tahun dan 9,5% berusia >40 tahun serta 52,4% laki-laki dan 47,6 % perempuan.

Pertanyaan terkait apakah saudara mengetahui *long Covid* 33,3 % peserta tidak mengetahui *long Covid-19* dan 33,3 % peserta menjawab benar seseorang yang dinyatakan Covid-19 hasil PCR negatif pasti tidak terkena long Covid-19. 38,1% setuju long covid-19 tidak berbahaya, 33% menyatakan mungkin perlu rehabilitasi medik tidak diperlukan pada long Covid-19 dan 14,3 % setuju rehabilitasi medik tidak perlu pada pada long Covid-19. 38,1% setuju bahwa rehabilitasi medik menambah beban penyintas Covid-19 dan 14,3% menyatakan tidak setuju jika seseorang terkena long Covid-19 perlu rehabilitasi medik. Jawaban terkait penanganan rehabilitasi medik pada long Covid-19 9,5% perlu senam paru saja, 14,3% hanya waktu tertentu dan 76,2 % disesuaikan gejala yang dikeluhkan. Hasil dari kuisioner dapat dilihat masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19.





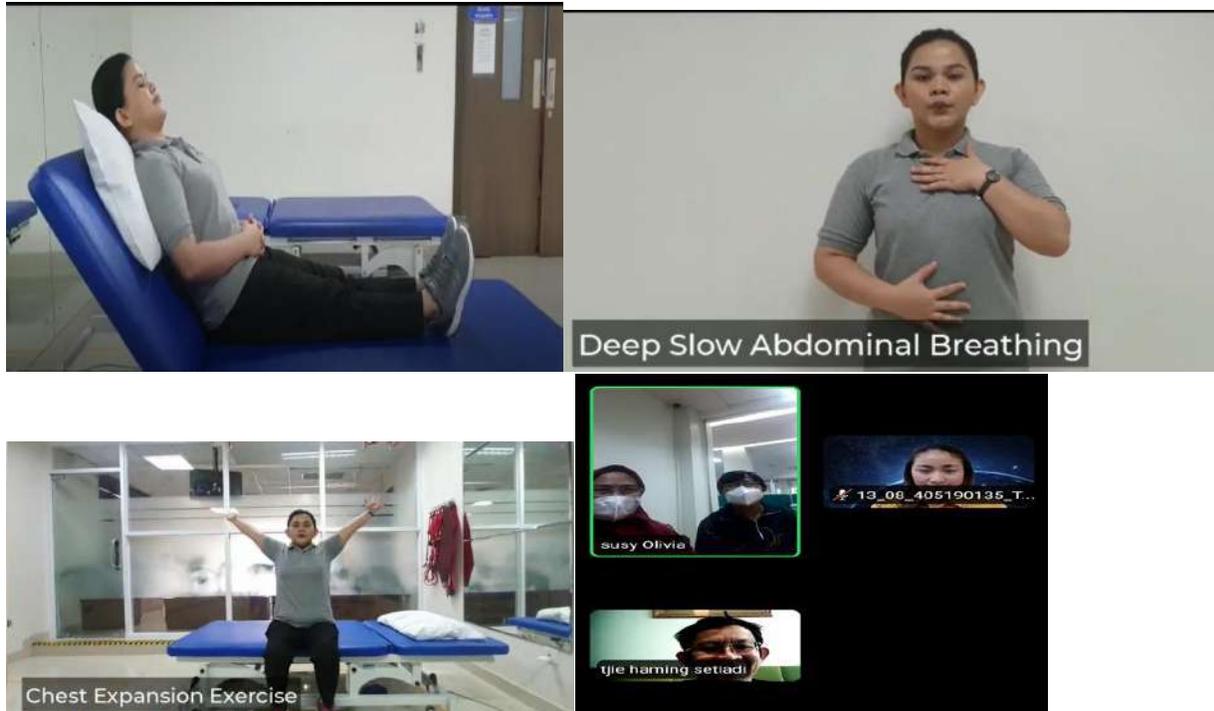
Gambar 1. Hasil Kuisisioner (sumber penulis,2021)

Penetapan materi yang disampaikan adalah posisi tubuh yang dianjurkan pada penderita paska Covid-9 saat sesak napas. Gerakan pernapasan yang dianjurkan dengan tujuan membantu pengembangan fungsi paru sehingga gangguan long Covid pada fungsi paru dapat diminimalkan keluhannya. Latihan gerakan sederhana dan materi terkait rehabilitasi medik pasca infeksi Covid 19 dapat membantu peserta menerapkannya di kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas kesehatan dan tetap produktifitas.



Gambar 2. Materi Rehabilitasi Medik

Berdasarkan situasi pandemi, resiko pasca Covid-19 yang sangat mengganggu yang dapat menurunkan status kesehatan penyintas Covid-19, penerapan serta pelaksanaan rehabilitasi medik dapat menjadi strategi kunci untuk mengurangi dampak Covid-19 pada kesehatan dan gangguan fungsi pada pasien. Program rehabilitasi paru dilakukan untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan kualitas hidup dengan target agar dapat mengatasi gejala, pencegahan gangguan fungsi yang fatal bagi long Covid-19 pada saluran napas dan sistem organ lain, membantu dan mempercepat penyembuhan long Covid-19 serta mencegah komplikasi yang tidak diharapkan akibat penanganan long Covid-19 yang kurang tepat. (Amenta, E.M., et al., 2020; Greenhelgh, T., et al., 2020)



Gambar 3. Kegiatan tentang Gerakan Rehabilitasi Medik

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

PKM dengan kegiatan survei awal berupa kuisisioner, pemberian materi serta senam terkait rehabilitasi medik dapat terealisasi dengan lancar. Hasil dari kuisisioner masih kurangnya pengetahuan rehabilitasi medik, tidak perlunya long covid-19 diberikan rehabilitasi medik, serta peserta masih ada yang tidak yakin dengan rehabilitasi medik untuk tatalaksana pada long Covid-19. Materi terkait Long Covid-19 serta peran rehabilitasi medik mampu menambah wawasan para peserta serta meningkatkan kesadaran pentingnya rehabilitasi medik. Kegiatan PKM terkait materi paska serangan Covid-19 dan penanggulangannya dapat dilakukan secara berkelanjutan serta dibuat rutin karena masa pandemi yang berlangsung saat ini serta masyarakat masih belum terlalu mengetahui pentingnya rehabilitasi medik.

#### Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, tim menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNTAR dan pimpinan FK UNTAR atas sarana serta pendanaan dalam kegiatan PKM. Terima kasih disampaikan kepada seluruh peserta yang berpartisipasi sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan Panitia yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SENAPENMAS 2021.

#### REFERENSI

Amenta, E.M., et al. (2020). Postacute Covid-19: an overview and approach to classification. IDSA Open Forum Infectious Diseases, 7(12):ofaa509.diakses : <https://academic.oup.com/ofid/article/7/12/ofaa509/5934556>

- Assaf, G., Davis, H., McCorkell, L., *et al.* (2020) Report: What Does Covid-19 Recovery Actually Look Like? An analysis of the prolonged Covid-19 symptoms survey by Patient-Led Research Team. *Patient Led Research Team London, UK: The COVID- 19 Body Politic Slack Group*. Available: <https://patientresearchcovid19.com/>.
- Demertzis, Z.D., *et al.* (2020). Cardiac sequelae of novel coronavirus disease 2019 (Covid- 19): a clinical case series. *European Heart Journal-Case Reports*, pp. 1–6. doi: 10.1093/ehjcr/ytaa179 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7314080/>
- Greenhalgh, T., Knight, M., A’Court, C., Buxton, M., Husain, L. (2020). Manajement of post-acute Covid-19 in primary care. *BMJ*, 370:m3026. doi: 10.1136/bmj.m3026. PMID: 32784198. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32784198/>
- Klok, F.A., Boon, G.J.A.M., Barco, S., *et al.* (2020). The post-Covid-19 functional status scale: a tool to measure functional status over time after Covid-19. *Eur Respir J*, 57(2):1-8. doi: 10.1183/13993003.01494-2020 pmid: 32398306. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236834/>
- Phillips, M., Turner-Stokes, L., Wade, D., *et al.* (2020). Rehabilitation in the wake of Covid-19—A phoenix from the ashes. *British Society of Rehabilitation Medicine*, 1:1-19. Available from: <https://www.bsrm.org.uk/downloads/Covid-19bsrmissue1- published-27-4-2020.pdf>
- States, M., *et al.* 2020. Epidemiological Alert Complications and sequelae of Covid-19 Complications from Covid-19. *PAHO\_WHO Guidelines*, (August). <https://www.paho.org/en/documents/epidemiological-alert-complications-and-sequelae-covid-19-12-august-2020>
- Xiong, Q., *et al.* (2021). Clinical sequelae of Covid-19 survivors in Wuhan, China: a single-centre longitudinal study. *Clinical Microbiology and Infection. European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases*, 27(1):89–95. doi: 10.1016/j. cmi.2020.09.023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7510771/>
- Yang, X., Yu, Y., Xu, J., Shu, H., Xia, J., Liu, H., *et al.* (2020). Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a singlecentered, retrospective, observational study. *Lancet Respir Med*, 8(5):475-481. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32105632/>.

## Lampiran IV

  
**REPUBLIK INDONESIA**  
**KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA**

### SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	: EC00202158038, 27 Oktober 2021
<b>Pencipta</b>	
Nama	: Susy Olivia dan Tjie Haming Setiadi
Alamat	: Jelambar Baru 4 No.9, Rt 007/Rw 007, Kelurahan Jelambar, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan	: Indonesia
<b>Pemegang Hak Cipta</b>	
Nama	: Susy Olivia dan Tjie Haming Setiadi
Alamat	: Jelambar Baru 4 No.9, RT 007/Rw 007, Kelurahan Jelambar, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan	: Indonesia
Jenis Ciptaan	: <b>Buku Panduan/Petunjuk</b>
Judul Ciptaan	: <b>PENGEMBANGAN MODEL KUESIONER PENGETAHUAN PENTINGNYA REHABILITASI MEDIK DALAM PENANGANAN LONG COVID-19</b>
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 27 Oktober 2021, di Jakarta
Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan	: 000283877

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

s.d. Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

