

PENGALAMAN PERAWATAN DIRI PARA PERAWAT YANG MERAWAT PASIEN COVID-19 DI RUMAH SAKIT SWASTA INDONESIA

SELF-CARE EXPERIENCES OF NURSES CARING FOR COVID 19 PATIENTS IN PRIVATE HOSPITALS INDONESIA

Nova Lina Langingi¹ dan Grace Fresania Kaparang²
^{1, 2} Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat
 nova_langingi@unklab.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Selama masa pandemi COVID-19, profesi keperawatan tetap menunjukkan belas kasihan dan empati terhadap pasien COVID 19 dan menempatkan kepentingan pasien lebih dari diri mereka sehingga sering mengabaikan perawatan diri dalam prioritas. **Metode:** Landasan filosofis dan desain penelitian fenomenologi deskriptif menurut Husserl digunakan peneliti, dengan 5 partisipan yang diperoleh dengan teknik snow ball serta interpretasi metodologis tujuh langkah Collaizi digunakan. **Hasil:** Terdapat dua tema yang didapat dalam penelitian yaitu perawatan diri alami dengan beristirahat, higienis, diet berbasis nabati, terpajan sinar matahari, dan aktivitas fisik sebagai sub-tema. Kemudian, perawatan diri artifisial dengan sub-temanya adalah mengkonsumsi vitamin dan menggunakan alat pelindung diri lengkap. **Diskusi:** Direkomendasikan bagi perawat yang merawat pasien COVID 19 untuk menggunakan gabungan perawatan diri alami dan juga artifisial. Direkomendasikan juga bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian case control untuk melihat faktor-faktor yang menyebabkan perawat terinfeksi COVID 19.

Kata Kunci: COVID-19, pengalaman, perawat, perawatan diri

ABSTRACT

Background. During COVID-19 pandemic, nursing profession continues to show compassion and empathy toward COVID-19 patients and estimate patients' interests more than themselves, thus often ignoring their own self-care in the priority often. **Method.** Philosophical underpinning based on Husserlian's thought and descriptive phenomenological research design were used, with 5 participants obtained by the snow ball sampling technique. Collaizi's seven-step methodological interpretation was used in analysis. **Results.** There are two themes generated in the study, first, natural self-care with rest, hygiene, plant-based diet, sun exposure, and physical activity as sub-themes. Next, artificial self-care with the sub-themes of consuming vitamins and using complete personal protective equipment is generated. **Discussion:** It is recommended for nurses caring for COVID-19 patients to combine natural as well as artificial self-care. It is also recommended for further research to conduct case control studies to investigate the factors causing nurses to become infected with COVID 19.

Keywords: COVID-19, experience, nurses, self-care

PENDAHULUAN

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis

coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *severe acute respiratory*

JURNAL

SKOLASTIK

KEPERAWATAN

VOL. 7, NO. 2
 Juli-Desember 2021

ISSN: 2443 – 0935
 E-ISSN 2443 - 16990

syndrome (SARS). *Coronavirus* jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19 (WHO, 2020). Lebih lanjut lagi, COVID-19 adalah penyakit menular yang mewabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 kemudian dinyatakan sebagai sebuah pandemik oleh WHO karena terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Itulah sebabnya Hossain dan Clatty (2021) menyatakan bahwa profesional kesehatan yang berada di garis depan sekarang ini, belum pernah menyaksikan pandemi seperti ini.

Menariknya, pada ulang tahun ke-200 Florence Nightingale yang merupakan pelopor keperawatan modern, perawat terus mewujudkan semangat untuk merawat dan pandemi COVID-19 menantang dan terus menantang perawat sebagai manusia dan sebagai penyedia layanan kesehatan (LoGiudice & Bartos, 2021) sebab perawat adalah kelompok tenaga kesehatan terbesar yang berada di garda terdepan dalam upaya pengendalian pandemi COVID-19 (Chau et al., 2021). Begitu juga yang dikatakan oleh Wahyuningsih et al. (2020), perawat berada di garis depan dalam kontak terlalu lama dengan pasien yang terinfeksi COVID-19 selama perawatan. Oleh karena itu, Satuan Tugas Penanganan Covid19 (2021) mengatakan bahwa peran perawat perlu kita apresiasi, terutama di masa pandemi, karena merekalah yang berinteraksi langsung dengan pasien di garis depan. Totalitas perawat dalam menjalankan tugas penuh risiko di tengah pandemi merupakan salah satu kekuatan utama menanggulangi COVID-19 di Indonesia.

Lebih lagi, seluruh perawat pada masa pandemi yang melakukan perawatan pada pasien COVID-19 maupun non-COVID 19 telah mengorbankan kepentingan pribadi dan keluarga dan tidak sedikit yang mengalami kelelahan baik secara fisik dan juga secara mental (Friandani, 2021). Selain itu, perawat yang merawat pasien COVID-19 mengalami trauma yang signifikan berupa peningkatan beban kerja, hasil pasien yang negatif (*negative patient outcomes*) (misalnya: kematian dan kondisi badai sitokin), dan akses

sistem dukungan sosial yang kurang (Riedel et al., 2021). Tambahan lagi, hal yang paling menakutkan bagi perawat adalah perawat telah mengorbankan keselamatan dan menghadapi ancaman tertular virus yang bisa berakhir pada kematian (Friandani, 2021), seperti juga yang dikemukakan oleh Shaibu et al. (2021) bahwa perawat berisiko terinfeksi COVID-19 dan bahkan dapat menularkan penyakit kepada orang lain (Gunawan et al., 2021; Karimi et al., 2020; Tayyib & Alsolami, 2020).

Sebab itu, profesi keperawatan unggul dalam menunjukkan belas kasih dan empati, yang didasarkan pada dorongan untuk merawat orang. Tetapi sementara perawat merawat orang lain, mereka sering gagal dalam merawat diri mereka sendiri. Tantangan mental, emosional, dan fisik ekstem yang dihadirkan oleh pandemi menuntut perawat untuk merawat diri sendiri (University of Houston-Victoria, 2021). Lebih jauh lagi, Kiel et al. (2021) mengatakan bahwa perawat sering memprioritaskan kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan pasien di atas diri mereka sendiri. Padahal, perawatan diri perawat itu sendiri harus dilihat sebagai prioritas dan kebutuhan. Tidak jauh berbeda dengan apa yang dikatakan oleh University of Houston-Victoria (2021) bahwa sekarang, lebih dari sebelumnya, perawat sebaiknya melakukan praktik perawatan diri untuk membantu mengatasi pandemi ini dengan cara yang paling sehat. Selanjutnya Wierenga dan Moore (2020) menegaskan bahwa di masa pandemi sekarang ini, perawatan diri bukan lagi sebuah konsep atau teori, itu adalah salah satu hal terpenting yang dapat dilakukan perawat untuk mempertahankan diri mereka. Kekuatan fisik, emosional, dan spiritual perawat dapat dengan cepat habis pada saat-saat sulit; dan perawat, jangan lupa merawat diri sendiri karena perawat rentan terhadap COVID-19.

Dengan demikian, penelitian ini bermaksud untuk menganalisis pengalaman perawatan diri secara fisik yang dilakukan oleh perawat yang

merawat pasien COVID-19 di rumah sakit swasta di Indonesia. Penelitian spesifik perawatan diri secara fisik ini belum pernah ditemukan secara global, begitupun secara nasional. Fokus dari penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman perawatan diri para perawat yang ditugaskan untuk merawat pasien COVID-19.

METODE

Peneliti menggunakan landasan filosofi dan desain penelitian fenomenologi-deskriptif dari Husserl. Fenomenologi sebagai filsafat dan metode penelitian tidak terbatas pada pendekatan untuk mengetahui, melainkan melibatkan intelektual dalam interpretasi dan pembuatan makna yang digunakan untuk memahami kehidupan manusia pada tingkat sadar. Secara historis, fenomenologi menurut Husserl adalah ilmu untuk memahami manusia secara lebih mendalam dengan melihat fenomena tersebut (Qutoshi, 2018). Lebih lanjut lagi Zahavi (2003) mengatakan fenomenologi seharusnya mendeskripsikan dengan benar apa yang tampak, baik itu tindakan subjektif atau objek yang biasa.

Secara spesifik, peneliti menggunakan *bracketing* dalam penelitian ini. Weatherford dan Maitra (2019) mengutip definisi *bracketing* yang berarti menahan diri dari penilaian atau menjauh dari cara biasa melihat sesuatu dan dalam praktiknya *bracketing* adalah cara di mana peneliti dapat memisahkan pengalamannya sendiri dari apa yang ada sedang dipelajari. Husserl (1913) memperkenalkan gagasan ini bahwa fenomenolog menggunakan *bracketing* untuk mengurangi bias dan maksud Husserl dalam *bracketing* berarti "benar-benar abstain" dari penilaian apapun mengenai proses penelitian.

Peneliti menggunakan sampel *snowball sampling* dalam penelitian ini, dimana partisipan yang pertama memberikan nomor telepon dan rekomendasi untuk

partisipan yang kedua dan begitu selanjutnya sampai partisipan yang kelima. Ada lima partisipan dalam penelitian yang bekerja di rumah sakit swasta di Indonesia dengan kriteria inklusi sebagai berikut: perawat yang bekerja di rumah sakit lebih dari setahun, bekerja penuh waktu di ruang isolasi COVID-19 atau lebih dari 4 jam bekerja di ruang isolasi dalam satu hari, dan bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

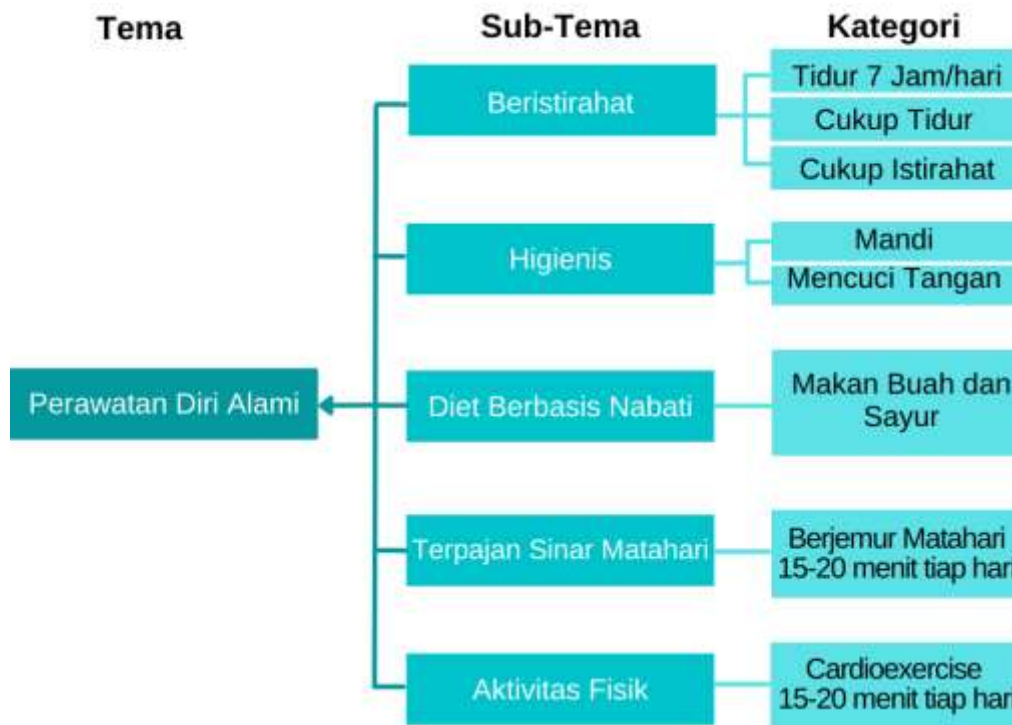
Pengumpulan data dilakukan pada September 2020 melalui panggilan suara telepon *Whatsapp* dengan *in-depth interview* semi terstruktur. Panggilan telepon tersebut direkam dengan menggunakan telepon seluler yang berbeda dari peneliti selama 10-15 menit dan setelah partisipan memvalidasi data penelitian, hasil rekaman suara tersebut dihapus oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan interpretasi metodologis dari Collaizi dengan urutan sebagai berikut: menyalin hasil wawancara, mengidentifikasi pernyataan-pernyataan yang signifikan, merumuskan makna, pengelompokan tema, mengembangkan deskripsi yang lengkap, memproduksi struktur fundamental dan memvalidasi data penelitian sebagai bagian dari *trustworthiness* dalam penelitian ini dengan melakukan *member checking* yaitu mengirimkan data penelitian kepada partisipan untuk memastikan apakah sudah sesuai dengan hasil wawancara dan fenomena yang dimaksudkan oleh partisipan atau tidak.

HASIL

Perawatan Diri Alami

Tema pertama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah perawatan diri alami dari perawat yang merawat pasien COVID-19 yang terdiri dari beberapa sub-tema yaitu beristirahat, higienis, diet berbasis nabati, terpajan sinar matahari, dan aktivitas fisik.



Gambar 1 Perawatan Diri Alami

1. Beristirahat

Perawatan diri alami dari perawat yang merawat pasien COVID-19 yang pertama adalah dengan beristirahat. Istirahat yang yang dimaksud partisipan disini adalah tidur setidaknya tujuh jam perhari dan istirahat yang cukup, seperti yang terlihat dalam hasil wawancara berikut ini:

“Saya tidur paling kurang 7 jam per hari .” (P1)

“Saya tidur yang cukup di rumah.” (P2)

“Pada Bulan April, ketika Saya diinformasikan untuk merawat pasien COVID-19, Saya beristirahat yang cukup ...” (P3)

2. Higienis

Perawatan diri alami perawat yang kedua adalah dengan menggunakan air baik untuk mandi dan mencuci tangan seperti yang terlihat dalam hasil wawancara berikut ini:

“Ketika saya tiba di rumah dari rumah sakit, Saya akan segera mandi.” (P1)

“Saya selalu mandi di rumah sakit setelah menyelesaikan jadwal dinas saya.” (P2)

“Saya mencuci tangan secara regular.” (P4)

“Saya mencuci tangan secara regular.” (P5)

3. Diet Berbasis Nabati

Perawatan diri alami ketiga yang dilakukan perawat yang merawat pasien COVID-19 adalah dengan mengkonsumsi buah dan sayuran, seperti yang dapat terlihat dalam hasil wawancara berikut:

“Saya makan banyak buah dan sayuran dan saya memasak sayuran sendiri.” (P1)

“Saya tidak pernah lupa makan sayur dan buah juga.” (P3)

4. Terpajan Sinar Matahari

Perawatan diri alami yang keempat dari perawat yang merawat pasien COVID-19 adalah dengan berjemur di bawah sinar matahari.

“Saya berjemur matahari setidaknya 15-20 menit per hari.” (P1)

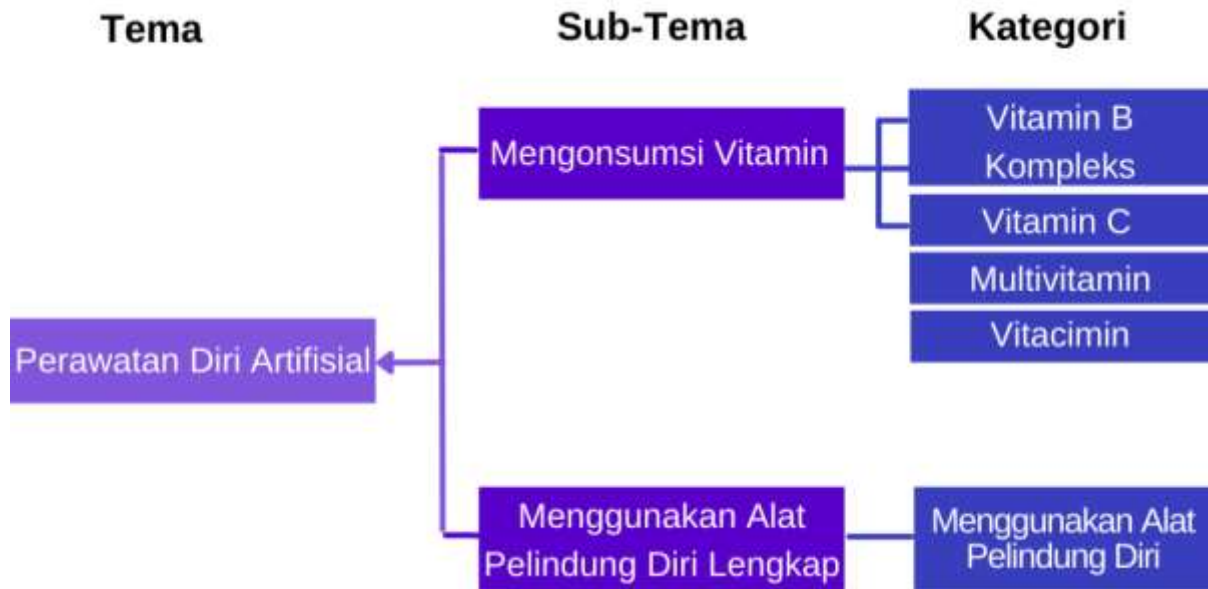
5. Aktivitas Fisik

Terakhir, yang menjadi perawatan alami dari perawat yang merawat pasien COVID-19 adalah dengan berolahraga.

“Saya melakukan cardioexercise sekitar 15-20 menit di pagi hari dan sore hari.” (P1).

Perawatan Diri Artifisial

Tema kedua yang ditemukan dalam penelitian ini adalah perawatan diri artifisial. Perawatan diri artifisial adalah perawatan diri yang didapatkan tidak secara alamiah yaitu mengonsumsi vitamin dan menggunakan alat pelindung diri secara lengkap.



Gambar 2 Perawatan Diri Artifisial

1. Mengonsumsi Vitamin

Perawatan diri artifisial yang pertama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah perawat mengonsumsi vitamin seperti yang terlihat dalam hasil wawancara berikut:

“Saya minum BECOM-ZET daily (BECOM-ZET adalah suplemen atau multivitamin yang berguna untuk mempertahankan ketahanan dan mempercepat proses pemulihan) atau vitamin C.” (P1)

“Saya minum vitamin B Kompleks.” (P2)

“Saya minum Vitamin C atau BECOM-ZET setiap hari.” (P3)

“Saya minum vitacimin setiap hari.” (P4)

“Saya minum multivitamin Enervon-C setiap hari.” (P5)

2. Menggunakan Alat Pelindung Diri

Perawatan diri artifisial yang kedua adalah perawat yang merawat pasien COVID-19 menggunakan alat pelindung diri yang lengkap seperti yang terdapat dalam hasil wawancara berikut:

“Saya menggunakan alat pelindung diri yang lengkap ketika merawat pasien COVID-19, bahkan Saya menggunakan dua lapis masker surgical dan N95 pada saat yang sama. Walaupun ketika menggunakan alat pelindung diri yang lengkap saya menjadi kepanasan dan susah untuk bernafas, tetapi saya tidak punya pilihan lain. Saya harus menggunakan itu. Saya harus memastikan bahwa tidak ada gap ketika menggunakan alat pelindung diri yang lengkap.” (P1)

“Saya menggunakan alat pelindung diri yang lengkap ketika merawat pasien COVID-19.” (P2)

“Saya menggunakan alat pelindung diri yang lengkap. Ketika pertama kali saya menggunakan alat pelindung diri, saya

merasa kepanasan dan saya menangis.” (P3)

“Saya menggunakan alat pelindung diri yang lengkap.” (P4)

“Saya menggunakan alat pelindung diri yang lengkap.” (P5)

DISKUSI

Perawatan Diri Alami

1. Beristirahat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat beristirahat yang cukup sebagai bagian dari perawatan diri mereka terlebih ketika ditugaskan merawat pasien COVID-19 di rumah sakit,

karena tidur memengaruhi berbagai parameter kekebalan tubuh, dikaitkan dengan penurunan risiko infeksi, memperbaiki efek dari infeksi dan mempengaruhi hasil vaksinasi (Besedovsky et al., 2019). Terlebih lagi, (Olson, 2018) mengatakan bahwa pada saat tidur, sistem kekebalan tubuh manusia akan melepaskan protein yang disebut sitokin dimana beberapa diantara dapat membantu untuk menstimulasi tidur. Beberapa sitokin diperlukan peningkatannya pada saat terjadi infeksi atau peradangan, atau ketika berada dalam keadaan stress. Itulah sebabnya, kurang tidur atau istirahat dapat menurunkan produksi sitokin pelindung ini. Lebih lanjut lagi, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kim et al. (2021) mengungkapkan bahwa, durasi tidur satu jam lebih lama pada malam hari mempunyai hubungan 12% lebih rendah terinfeksi COVID-19. Singkatnya, masalah tidur yang lebih besar dan tingkat kelelahan yang tinggi secara kuat dikaitkan dengan peluang terinfeksi COVID-19 yang lebih besar.

2. Higienis

Mandi setelah merawat pasien COVID-19 dan cuci tangan secara regular adalah bentuk lain perawatan diri alami dari perawat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mościcka et al. (2020) bahwa pandemi COVID-19 mempengaruhi banyak aspek

kehidupan manusia terutama, kebiasaan higienis. Partisipan menyatakan peningkatan cuci tangan dan mandi setelah pulang ke rumah, karena (Litchman et al., 2020) bahwa praktik terbaik untuk memastikan keselamatan publik berakar pada higienis pribadi yang baik dan pencegahan penularan virus corona baru SARS-CoV-2. Lebih lanjut CDC (2019) mengatakan mempraktikkan kebersihan tangan adalah cara sederhana namun efektif untuk mencegah infeksi. Membersihkan tangan dapat mencegah penyebaran kuman, termasuk kuman yang resisten terhadap antibiotik dan menjadi sulit, jika bukan tidak mungkin, untuk diobati. Sebagai tambahan, Doung-Ngern et al. (2020) menemukan bahwa mencuci tangan secara regular diasosiasikan dengan resiko infeksi yang rendah.

3. Diet Berbasis Nabati

Hasil penelitian ini menemukan bahwa perawat mengkonsumsi buah dan sayuran pada saat merawat pasien terlebih pasien COVID-19. Diet berbasis nabati adalah pola diet yang sehat yang dapat dipertimbangkan untuk perlindungan terhadap COVID-19 (Kim, Rebholz, et al., 2021). Selanjutnya, Harvard School of Public Health (2020) mengatakan mengkonsumsi makanan yang berkualitas sangat penting terutama selama masa pandemi COVID-19. Diet yang sehat yang digambarkan oleh piring makan yang sehat yang menekankan buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian utuh, polong-polongan, dan kacang-kacangan. Diet seperti ini memberikan jumlah makronutrien dan mineral serta vitamin yang esensial untuk tubuh, sehingga kekebalan tubuh dapat terjaga karena

individu dengan gizi buruk berada pada risiko yang lebih besar dari berbagai infeksi bakteri, virus, dan lainnya.

Menariknya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim, et al. (2021) terhadap tenaga kesehatan di enam negara yaitu Prancis, Jerman, Itali, Spanyol, Inggris, dan Amerika Serikat. Mereka menemukan bahwa tenaga Kesehatan yang mengkonsumsi diet berbasis nabati, ketika terinfeksi COVID-19 tenaga kesehatan tersebut hanya mempunyai gejala yang sangat ringan ke ringan. Hasil penelitian yang serupa juga ditemukan oleh Merino et al. (2021) yang mengatakan pola makan yang ditandai dengan makanan nabati yang sehat dikaitkan dengan risiko dan tingkat keparahan COVID-19 yang lebih rendah.

4. Terpajan Sinar Matahari

Hasil penelitian ini menemukan bahwa perawat terpajan sinar matahari setiap hari. COVID-19 adalah sebuah penyakit influenza yang menekan system kekebalan tubuh sementara sinar matahari dapat memicu vitamin D yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Asyary & Veruswati, 2020). Lebih lanjut lagi, Vitamin D bertanggung jawab untuk mengatur metabolisme kalsium dan fosfat dan menjaga mineral tulang yang sehat. Ini juga dikenal sebagai hormon imunomodulator. Studi eksperimental telah menunjukkan bahwa 1,25-dihidroksivitamin D, bentuk aktif vitamin D, memberikan aktivitas imunologis pada berbagai komponen sistem imun bawaan dan adaptif serta stabilitas membran endotel. Hubungan antara kadar 25-hidroksivitamin D serum yang rendah dan peningkatan pengembangan risiko beberapa penyakit dan gangguan terkait kekebalan, termasuk psoriasis, diabetes tipe 1, multiple sclerosis, rheumatoid arthritis, tuberkulosis, sepsis, infeksi pernapasan, dan COVID-19, telah ditemukan (Charoenngam & Holick, 2020). Itulah sebabnya penelitian yang dilakukan di Jakarta, terpajan sinar matahari mempunyai hubungan dengan pemulihan dari infeksi COVID-19 (Asyary & Veruswati, 2020).

5. Aktivitas Fisik

Menjaga imunitas tubuh selama masa pandemi COVID-19 merupakan salah satu upaya untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit. Latihan fisik yang cukup sangat diperlukan untuk mencegah tubuh dari serangan penyakit. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan fungsi pernapasan. Jenis aktivitas fisik sedang seperti aerobik dapat meningkatkan kekebalan dengan menggunakan peningkatan derajat dan fungsi limfosit T, imunoglobulin, terutama Ig A dan Ig G, mengatur kadar protein C-reaktif untuk mencegah pembatasan fitur paru-paru dan memperpanjang kapasitas vital dari paru-paru. Aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang telah terbukti secara luas mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan mengurangi ancaman penyakit infeksi (Sucilyana & Widyatuti, 2021). Lebih lanjut lagi, Sallis et al. (2021) mengatakan memenuhi pedoman aktivitas fisik secara konsisten sangat terkait dengan penurunan risiko hasil COVID-19 yang parah di antara orang dewasa yang terinfeksi. Terakhir, Rahmati-Ahmadabad dan Hosseini (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang (dan bukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi) harus direkomendasikan sebagai cara nonfarmakologis, murah, dan layak untuk mengatasi virus COVID-19.

Perawatan Diri Artifisial

1. Mengonsumsi Vitamin

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa partisipan mengonsumsi vitamin C pada saat merawat pasien COVID-19. Vitamin C bertindak sebagai antioksidan kuat, itulah sebabnya vitamin C dianggap bermanfaat dalam SARS-Cov-2 dan infeksi virus lainnya (Khan et al., 2020), seperti juga yang dikatakan oleh Soledad (2021) bahwa, Vitamin C dapat membantu mengurangi risiko badai sitokin dan mendukung sistem kekebalan tubuh.

Banyak temuan dari studi klinis yang berbeda menunjukkan bahwa vitamin C ketika diberikan secara oral dapat

mengurangi SARS-Cov-2 dan infeksi virus lainnya. Menggunakan vitamin C secara intravena juga memiliki efek mendalam pada pengurangan infeksi virus. Karena petugas kesehatan dan profesional adalah komunitas yang berisiko terkena COVID-19, maka vitamin C harus disertakan dalam pencegahan dan pengobatan COVID-19 di komunitas ini. Karena vitamin C juga merupakan pro-oksidan, maka konsentrasi farmakologis vitamin C mili-molar yang lebih kecil bermanfaat. Tetapi dalam kasus COVID-19, vitamin C dosis tinggi intravena akan menjadi pilihan yang tepat (Khan et al., 2020). Lebih lanjut lagi, Meltzer et al., (2020) mengungkapkan bahwa banyak pasien dengan COVID-19 yang parah mengalami peningkatan kadar mediator interleukin-6 dan endotelin-1. Mediator ini dapat menjelaskan ketergantungan usia pada pneumonia COVID-19, lebih banyak pasien pria dan obesitas atau hipertensi, serta orang kulit berwarna dan perokok. Ada bukti yang jelas bahwa vitamin C dalam dosis tinggi dapat mengurangi mediator ini. Vitamin C murah dan aman. Oleh karena itu, penggunaan vitamin C dosis rendah sebagai profilaksis, dan dalam kasus COVID-19 yang parah, rejimen dosis tinggi (intravena) mungkin bermanfaat. Selain itu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hiedra et al. (2020), menemukan bahwa penurunan signifikan dalam penanda inflamasi, termasuk feritin dan D-dimer, dan kecenderungan penurunan kebutuhan FiO₂, setelah pemberian vitamin C.

Lebih lanjut lagi dalam penelitian ini ditemukan bahwa partisipan mengkonsumsi vitamin B Kompleks ketika merawat pasien COVID 19. Vitamin B tidak hanya membantu membangun dan memelihara sistem kekebalan tubuh yang sehat, tetapi juga berpotensi mencegah atau mengurangi gejala COVID-19 atau mengobati infeksi SARS-CoV-2. Status gizi yang buruk membuat orang lebih mudah terkena infeksi; oleh karena itu, diet seimbang diperlukan untuk imunokompetensi. Ada kebutuhan untuk tambahan yang aman dan hemat biaya atau pendekatan terapeutik, untuk menekan aktivasi kekebalan yang

menyimpang, yang dapat menyebabkan badai sitokin, dan untuk bertindak sebagai agen anti-trombotik. Asupan vitamin yang cukup diperlukan untuk fungsi tubuh yang tepat dan penguatan sistem kekebalan tubuh. Secara khusus, vitamin B memodulasi respons imun dengan menurunkan regulasi sitokin pro-inflamasi dan peradangan, mengurangi kesulitan bernapas dan masalah gastrointestinal, mencegah hiperkoagulabilitas, berpotensi meningkatkan hasil dan mengurangi lama rawat inap di rumah sakit untuk pasien COVID-19 (Shakoor et al., 2021). Hampir serupa dengan hal sebelumnya (Soledad, 2021), Vitamin B mengurangi kadar sitokin pro-inflamasi, membantu meningkatkan fungsi pernapasan, mengurangi hiperkoagulabilitas, dan meningkatkan integritas struktural endotel. Sebagai tambahan, Babar et al. (2021) mengatakan bahwa Vitamin B Kompleks memainkan peran penting untuk mengaktifkan respon imun adaptif dan bawaan, mengurangi tingkat sitokin seperti sitokin proinflamasi, mengurangi stres oksidatif, mempertahankan homogenitas endotel, meningkatkan fungsi paru, mencegah kondisi hiperkoagulasi dan memperpendek lama rawat inap. Intinya, Vitamin B-Kompleks memainkan peran penting.

Dalam penelitian ini juga, didapati partisipan mengkonsumsi multivitamin ketika merawat pasien COVID 19. Jovic et al. (2020) menemukan bahwa Vitamin A hingga E menyoroti peran yang berpotensi bermanfaat dalam perang melawan COVID-19 melalui efek antioksidan, imunomodulasi, meningkatkan penghalang alami, dan pensinyalan parakrin lokal. Lebih lanjut lagi, Louca et al. (2021) menemukan hubungan sederhana namun signifikan antara penggunaan probiotik, asam lemak omega-3, suplemen multivitamin atau vitamin D dan risiko yang lebih rendah untuk dinyatakan positif SARS-CoV-2 pada wanita.

2. Menggunakan Alat Pelindung Diri

Penelitian ini juga menemukan bahwa semua partisipan, tidak ada yang

terkecuali menggunakan alat pelindung diri ketika merawat pasien COVID 19. Ketika penyakit menular pernapasan baru menyebar luas, seperti selama pandemi COVID-19, kepatuhan petugas kesehatan terhadap pedoman pencegahan dan pengendalian infeksi (PPI) menjadi lebih penting. Strategi dalam pedoman ini meliputi penggunaan alat pelindung diri (APD) seperti masker, pelindung wajah, sarung tangan dan gaun pelindung (Houghton et al., 2020).

Perawat sebagai tenaga kesehatan yang memberikan asuhan keperawatan langsung kepada pasien COVID-19 di rumah sakit berisiko tinggi tertular infeksi jika tidak mematuhi pedoman penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) secara benar dan aman (Yanti et al., 2021). Itulah sebabnya Haji et al. (2020) mengatakan kesiapsiagaan alat pelindung diri (APD) yang optimal adalah kunci untuk meminimalkan infeksi petugas kesehatan dengan COVID-19. Sebagai tambahan, Atay dan Cura (2020) mengatakan pentingnya alat pelindung diri (APD) bagi perawat dalam perjuangan global melawan pandemi penyakit COVID-19 tidak dapat dilebih-lebihkan. APD harus tersedia, aman, dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyary, A., & Veruswati, M. (2020). Sunlight exposure increased Covid-19 recovery rates: A study in the central pandemic area of Indonesia. *Science of The Total Environment*, 729, 139016. <https://doi.org/10.1016/J.SCITOTEN.V.2020.139016>
- Atay, S., & Cura, Ş. Ü. (2020). Problems Encountered by Nurses Due to the Use of Personal Protective Equipment During the Coronavirus Pandemic: Results of a Survey. *Wound Management & Prevention*, 66(10), 12–16. <https://doi.org/10.25270/wmp.2020.10.1216>

KESIMPULAN

Tema pertama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah perawatan diri alami dengan lima sub-tema yaitu beristirahat, higienis, diet berbasis nabati, terpajan sinar matahari, dan aktivitas fisik. Sedangkan tema kedua yang ditemukan adalah perawatan diri artifisial dengan sub-temanya mengkonsumsi vitamin dan menggunakan alat pelindung diri lengkap.

Direkomendasikan kepada perawat yang merawat pasien COVID-19 untuk menggunakan cara-cara alami untuk meningkatkan sistem imun begitu juga dengan cara artifisial. Selanjutnya bagi rumah sakit tempat perawat bekerja merawat pasien COVID-19 supaya menyediakan makanan yang berbasis nabati, tempat untuk mencuci tangan, tempat untuk mandi yang memadai, serta tempat terbuka supaya perawat dapat terpajan sinar matahari langsung. Direkomendasikan untuk melakukan penelitian *quantitative case control* faktor-faktor yang menyebabkan perawat yang merawat pasien COVID-19 terinfeksi.

- Babar, Q., Ali, A., Saeed, A., & Farrukh Tahir, M. (2021). Novel Treatment Strategy against COVID-19 through Anti-Inflammatory, Antioxidant and Immunostimulatory Properties of the B Vitamin Complex. In *B-Complex Vitamins - Sources, Intakes and Novel Applications [Working Title]*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.100251>

- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1325–1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>

- Charoenngam, N., & Holick, M. F. (2020). Immunologic effects of vitamin d on

- human health and disease. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 7, pp. 1–28). Nutrients. <https://doi.org/10.3390/nu12072097>
- Chau, J. P. C., Lo, S. H. S., Saran, R., Leung, C. H. Y., Lam, S. K. Y., & Thompson, D. R. (2021). Nurses' experiences of caring for people with COVID-19 in Hong Kong: A qualitative enquiry. *BMJ Open*, *11*(8), e052683. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052683>
- Doung-Ngern, P., Suphanchaimat, R., Panjangampathana, A., Janekrongtham, C., Ruampoom, D., Daochaeng, N., Eungkanit, N., Pisitpayat, N., Srisong, N., Yasopa, O., Plernprom, P., Promduangsi, P., Kumphon, P., Suangtho, P., Watakulsin, P., Chaiya, S., Kripattanapong, S., Chantian, T., Bloss, E., ... Limmathurotsakul, D. (2020). Case-Control Study of Use of Personal Protective Measures and Risk for SARS-CoV 2 Infection, Thailand. *Emerging Infectious Diseases*, *26*(11), 2607–2616. <https://doi.org/10.3201/EID2611.203003>
- Friandani, W. J. (2021). Peran Perawat Di Masa Pandemi Covid-19 – Rumah Sakit UNS. In *Rumah Sakit UNS*. <https://rs.uns.ac.id/peran-perawat-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Gunawan, J., Aunguroch, Y., Marzilli, C., Fisher, M. L., Nazliansyah, & Sukarna, A. (2021). A phenomenological study of the lived experience of nurses in the battle of COVID-19. *Nursing Outlook*, *69*(4), 652–659. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2021.01.020>
- Haji, J. Y., Subramaniam, A., Kumar, P., Ramanathan, K., & Rajamani, A. (2020). The state of personal protective equipment practice in indian intensive care units amidst covid-19 pandemic: A nationwide survey. *Indian Journal of Critical Care Medicine*, *24*(9), 809–816. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10071-23550>
- Harvard School of Public Health. (2020). *Ask the Expert: The role of diet and nutritional supplements during COVID-19 | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health*. Harvard School of Public Health. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/04/01/ask-the-expert-the-role-of-diet-and-nutritional-supplements-during-covid-19/>
- Hiedra, R., Lo, K. B., Elbashabsheh, M., Gul, F., Wright, R. M., Albano, J., Azmaiprashvili, Z., & Patarroyo Aponte, G. (2020). The Use of IV vitamin C for patients with COVID-19: a single center observational study. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, *00*(00), 1–3. <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794819>
- Hossain, F., & Clatty, A. (2021). Self-care strategies in response to nurses' moral injury during COVID-19 pandemic. *Nursing Ethics*, *28*(1), 23–32. <https://doi.org/10.1177/0969733020961825>
- Houghton, C., Meskell, P., Delaney, H., Smalle, M., Glenton, C., Booth, A., Chan, X. H. S., Devane, D., & Biesty, L. M. (2020). Barriers and facilitators to healthcare workers' adherence with infection prevention and control (IPC) guidelines for respiratory infectious diseases: A rapid qualitative evidence synthesis. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 4, Issue 4, pp. 1–55). Cochrane Database Syst Rev. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013582>
- Jovic, T. H., Ali, S. R., Ibrahim, N., Jessop, Z. M., Tarassoli, S. P., Dobbs, T. D., Holford, P., Thornton, C. A., & Whitaker, I. S. (2020). Could vitamins

- help in the fight against covid-19? In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 9, pp. 1–30). *Nutrients*.
<https://doi.org/10.3390/nu12092550>
- Karimi, Z., Fereidouni, Z., Behnammoghadam, M., Alimohammadi, N., Mousavizadeh, A., Salehi, T., Mirzaee, M. S., & Mirzaee, S. (2020). The lived experience of nurses caring for patients with COVID-19 in iran: A phenomenological study. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1271–1278.
<https://doi.org/10.2147/RMHP.S258785>
- Khan, S., Faisal, S., Jan, H., Usman, H., Zainab, R., Taj, F., Amrani, R., & Tayyeb, M. (2020). *COVID-19: A brief overview on the role of Vitamins specifically Vitamin C as immune modulators and in prevention and treatment of SARS-Cov-2 infections*. June.
<https://doi.org/10.26717/BJSTR.2020.28.004648>
- Kiel, L., Young, C. C., & Papermaster, A. E. (2021). *An epidemic amidst a pandemic: a call for self-care for nurses*. American Nurse Association.
<https://www.myamericannurse.com/an-epidemic-amidst-a-pandemic-a-call-for-self-care-for-nurses/>
- Kim, H., Hegde, S., Lafiura, C., Raghavan, M., Luong, E., Cheng, S., Rebholz, C. M., & Seidelmann, S. B. (2021). COVID-19 illness in relation to sleep and burnout. *BMJ Nutrition, Prevention and Health*, 4(1), 132–139. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2021-000228>
- Kim, H., Rebholz, C. M., Hegde, S., Lafiura, C., Raghavan, M., Lloyd, J. F., Cheng, S., & Seidelmann, S. B. (2021). Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: A population-based case-control study in six countries. *BMJ Nutrition, Prevention and Health*, 4(1), 257–266.
<https://doi.org/10.1136/bmjnph-2021-000272>
- Litchman, G. L., Marson, J. W., Bhatia, N., & Berman, B. (2020). Revisiting Handwashing - As It Is Absolutely Essential. *Journal of Drugs in Dermatology : JDD*, 19(11), 1127–1129.
<https://doi.org/10.36849/JDD.2020.5557>
- LoGiudice, J. A., & Bartos, S. (2021). Experiences of Nurses during the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Study. *AACN Advanced Critical Care*, 32(1), 14–25.
<https://doi.org/10.4037/AACNACC2021816>
- Louca, P., Murray, B., Klaser, K., Graham, M. S., Mazidi, M., Leeming, E. R., Thompson, E., Bowyer, R., Drew, D. A., Nguyen, L. H., Merino, J., Gomez, M., Mompeo, O., Costeira, R., Sudre, C. H., Gibson, R., Steves, C. J., Wolf, J., Franks, P. W., ... Menni, C. (2021). Modest effects of dietary supplements during the COVID-19 pandemic: Insights from 445 850 users of the COVID-19 Symptom Study app. *BMJ Nutrition, Prevention and Health*, 4(1), 149–157.
<https://doi.org/10.1136/bmjnph-2021-000250>
- Meltzer, D. O., Best, T. J., Zhang, H., Vokes, T., Arora, V., & Solway, J. (2020). Association of Vitamin D Status and Other Clinical Characteristics With COVID-19 Test Results. *JAMA Network Open*, 3(9), e2019722.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19722>
- Merino, J., Joshi, A. D., Nguyen, L. H., Leeming, E. R., Mazidi, M., Drew, D. A., Gibson, R., Graham, M. S., Lo, C.-H., Capdevila, J., Murray, B., Hu, C., Selvachandran, S., Hammers, A., Bhupathiraju, S. N., Sharma, S. V., Sudre, C., Astley, C. M., Chavarro, J. E., ... Chan, A. T. (2021). Diet quality and risk and severity of COVID-19: a

- prospective cohort study. *Gut*, 70(11), 2096–2104.
<https://doi.org/10.1136/gutjnl-2021-325353>
- Mościcka, P., Chróst, N., Terlikowski, R., Przyłipiak, M., Wołosik, K., & Przyłipiak, A. (2020). Hygienic and cosmetic care habits in polish women during COVID-19 pandemic. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 19(8), 1840–1845.
<https://doi.org/10.1111/jocd.13539>
- Olson, E. (2018). *Lack of sleep: Can it make you sick?* Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757>
- Qutoshi, S. B. (2018). *Journal of Education and Educational Developement Discussion Phenomenology: A Philosophy and Method of Inquiry*. 5(1), 215–222.
- Rahmati-Ahmadabad, S., & Hosseini, F. (2020). Exercise against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter? (A mini review of some indirect evidence related to obesity). In *Obesity Medicine* (Vol. 19, Issue April, pp. 2018–2020).
<https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100245>
- Riedel, B., Horen, S. R., Reynolds, A., & Hamidian Jahromi, A. (2021). Mental Health Disorders in Nurses During the COVID-19 Pandemic: Implications and Coping Strategies. *Frontiers in Public Health*, 9.
<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2021.707358>
- Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., Smith, G. N., & Cohen, D. A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: A study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*, 55(19), 1099–1105.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>
- Satuan Tugas Penanganan Covid19. (2021). *Peran Penting Perawat Indonesia Dalam Menangani Pandemi Covid19*. Covid19.Go.Id.
<https://covid19.go.id/p/berita/peran-penting-perawat-indonesia-dalam-menangani-pandemi>
- Shaibu, S., Kimani, R. W., Shumba, C., Maina, R., Ndirangu, E., & Kambo, I. (2021). Duty versus distributive justice during the COVID-19 pandemic. In *Nursing Ethics* (Vol. 28, Issue 6, pp. 1073–1080). SAGE Publications Ltd.
<https://doi.org/10.1177/0969733021996038>
- Shakoor, H., Feehan, J., Mikkelsen, K., Al Dhaheri, A. S., Ali, H. I., Platat, C., Ismail, L. C., Stojanovska, L., & Apostolopoulos, V. (2021). Be well: A potential role for vitamin B in COVID-19. In *Maturitas* (Vol. 144, pp. 108–111). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.08.007>
- Soledad, H. de la. (2021). Vitamin D, Omega-3, and Combination Vitamins B, C and Zinc Supplementation for the Treatment and Prevention of COVID-19. *Clinicaltrials.Gov*.
<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04828538>
- Suciliyana, Y., & Widyatuti, W. (2021). Physical Exercise to Improve Immunity During the Pandemic Covid-19. *Proceeding of the International COnference on Nursing and Health Sciences*.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PICNHS/article/view/434>
- Tayyib, N. A., & Alsolami, F. J. (2020). Measuring the extent of stress and fear among Registered Nurses in KSA during the COVID-19 Outbreak. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(5), 410–416.
<https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.012>

- University of Houston-Victoria. (2021). *Self-Care for Nurses in the COVID-19 Era*.
<https://online.uhv.edu/articles/rnbsn/selfcare-for-nurses-during-covid19.aspx>
- Wahyuningsih, I. S., Janitra, F. E., Hapsari, R., Sarinti, S., Mahfud, M., & Wibisono, F. (2020). The Nurses' Experience during the Caring of Coronavirus (COVID-19) Patients: A Descriptive Qualitative Study. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 8(3), 255–263.
<https://doi.org/10.24198/jkp.v8i3.1559>
- Weatherford, J., & Maitra, D. (2019). How Online Students Approach Bracketing: A Survey Research Study. *Educational Research: Theory and Practice*, 30(2), 91–102.
- WHO. (2020). *Pertanyaan Jawaban Terkait COVID-19 Untuk Publik*. World Health Organization.
<https://www.who.int/indonesia/news/ novel-coronavirus/qa/qa-for-public>
- Wierenga, K. L., & Moore, S. E. (2020). Adapting to Uncertainty Nursing Responsiveness to COVID-19. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 00(00), 1–2.
<https://doi.org/10.1056/NEJMp2006141.8>.
- Yanti, E. D., Pradiksa, H., & Susiladewi, I. A. M. V. (2021). Nurses Knowledge and Perception Regarding Personal Protective Equipment while Caring for Patients with Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
<https://doi.org/10.32583/KEPERAWATAN.V13I1.1162>
- Zahavi, D. (2003). HUSSERUS PHENOMENOLOGY Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. In *Phenomenology. I. Title. II. Series*. Stanford University Press.