

# **PERAN REHABILITASI MEDIK DALAM MENANGANI COVID-19 DI FASILITAS KESEHATAN PRIMER**

Yohan Christian Suisan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra, Surabaya,  
Indonesia

COVID-19 sudah menjadi pandemi global di dunia dan Indonesia. Penanganannya harus dilakukan di semua level masyarakat dan level kesehatan. Tidak bisa jika hanya mengandalkan fasilitas dan sarana kesehatan tingkat akhir. Penanganannya harus dimulai secara komprehensif sejak tingkat awal. Rehabilitasi medik merupakan salah satu komponen penting dalam penanganan COVID-19. Pasien COVID-19 yang datang ke fasilitas kesehatan tingkat pertama dapat dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pasien positif COVID-19 atau dicurigai dengan gejala ringan yang tidak membutuhkan penanganan rawat inap, atau pasien COVID-19 yang telah dinyatakan membaik kondisinya sehingga diizinkan keluar dari RS. Pasien COVID-19 dengan gejala ringan, perlu dilakukan intervensi untuk menjaga kapasitas kardiovaskularnya serta mencegah terjadinya penurunan fungsi. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian latihan aerobik maupun latihan beban dengan intensitas sedang. Latihan ini perlu disesuaikan apabila pasien tersebut memiliki komorbid seperti DM, hipertensi, penyakit kardiovaskular, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK). Pasien COVID-19 yang telah menjalani perawatan, perlu melakukan rehabilitasi karena beberapa masalah yang muncul setelah infeksi COVID-19 antara lain mudah sesak, mudah lelah, kelemahan otot, termasuk otot nafas. Intervensi rehabilitasi yang dilakukan yaitu menggunakan serangkaian latihan yang dapat dilakukan di rumah. Latihan ini terbagi menjadi beberapa tahapan, disesuaikan dengan kemampuan pasien. Secara umum pembagiannya adalah latihan dengan posisi berbaring, latihan dengan posisi duduk, serta latihan dengan posisi berdiri. Komponen latihan yang diberikan meliputi latihan peregangan, latihan luas gerak sendi, adaptasi perubahan posisi, serta latihan penguatan otot.

**Kata kunci:** COVID-19, rehabilitasi medik, fasilitas kesehatan primer