

Rehabilitasi Medis Pasien Pasca Covid-19: *Tinjauan Literatur*

*Siti Humaira Syarif¹⁾, Jazzy Dwi Arimurti²⁾, Sayyid Jildan³⁾, Salsabila Shinta Maharani⁴⁾, Yuri Nurdiantami⁵⁾

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾ Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Correspondence Author: Siti Humaira Syarif, 2010713146@mahasiswa.upnvj.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.37012/jik.v15i1.1133>

Abstrak

Sebagian besar penderita COVID-19 akan merasakan gejala berkepanjangan yang menurunkan produktivitas sehari-hari. Gejala sisa pasca COVID-19 dapat terjadi pada siapa saja dengan keluhan yang berbeda-beda. Oleh karena itulah, rehabilitasi medis diperlukan untuk mengurangi dampak COVID-19 pada kehidupan sehari-hari pasien, sehingga pasien dapat kembali produktif. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai rehabilitasi medis pasien pasca COVID-19 serta pengaruhnya terhadap peningkatan derajat kesehatan pasien. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan mengambil sumber literatur dari basis data *Google Scholar*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rehabilitasi medis berupa latihan fisik secara rutin dapat memulihkan kondisi fisik pasien. Selain itu, penerapan protokol kesehatan berupa 5M serta pemanfaatan *teleconsultation* juga ikut membantu pasien dalam memperoleh pelayanan kesehatan sekaligus mengurangi risiko adanya gejala pasca COVID-19 dalam jangka waktu yang lebih lama.

Kata kunci : Rehabilitasi, Pasien, dan COVID-19

Abstract

Most people with COVID-19 will experience prolonged symptoms that will reduce daily productivity. Symptoms after COVID-19 can happen to anyone with different complaints. Therefore, medical rehabilitation is needed to reduce the impact of COVID-19 on patients' daily lives, due to return their productivity. The purpose of this study was to gain a deeper understanding of the medical rehabilitation of post-COVID-19 patients and their effect on improving the patient's health status. This study uses a literature review method by taking literature sources from the Google Scholar database. The results showed that medical rehabilitation in the form of regular physical exercise can restore the patient's physical condition. In addition, the application of health protocols in the form of 5M and the use of teleconsultation also helps patients in obtaining health services while reducing the risk of post-COVID-19 symptoms for a longer period of time.

Keywords : Rehabilitation, Patient, and COVID-19

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, tepatnya 2 Maret 2020, Indonesia berhadapan langsung dengan kasus pertama COVID-19. Sebelumnya, virus tersebut sudah lebih dahulu ditemukan di Kota Wuhan, China, pada akhir tahun 2019. Peningkatan kasus positif COVID-19 pun menyebar di seluruh daerah Indonesia. Dipastikan dengan adanya hal tersebut pemerintah Indonesia langsung mengeluarkan peraturan dan himbauan kepada masyarakat. Berbagai aksi pemerintah sudah dilakukan mulai dari tindakan pencegahan berupa *social distancing*, penggunaan masker, *work from home* bagi pekerja dan pelajar, tes PCR (*polymerase chain reaction*), hingga vaksinasi massal. Namun, pada akhirnya tetap saja terjadi lonjakan kasus di bulan tertentu seperti bulan November 2020 dan Juli 2021.

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-COV-2 dan menimbulkan gangguan pada sistem pernapasan, pencernaan, saraf, serta kardiovaskuler.¹ Penelitian yang dilakukan di Inggris oleh Greenhalgh pada tahun 2020 menyebutkan bahwa sekitar 10% pasien penderita COVID-19 masih dikatakan mempunyai gejalanya sampai melebihi tiga pekan. Dan kurang dari 10% total pasien masih mengalami gejala sampai berbulan-bulan. Penelitian lainnya dilakukan di Amerika Serikat bahwa dari semua pasien COVID-19 yang dirawat, hanya 65% pasien yang pulih secara keseluruhan dan sisanya masih memiliki keluhan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang pasien COVID-19 yang telah dikatakan sembuh tetap memerlukan tindakan rehabilitatif.

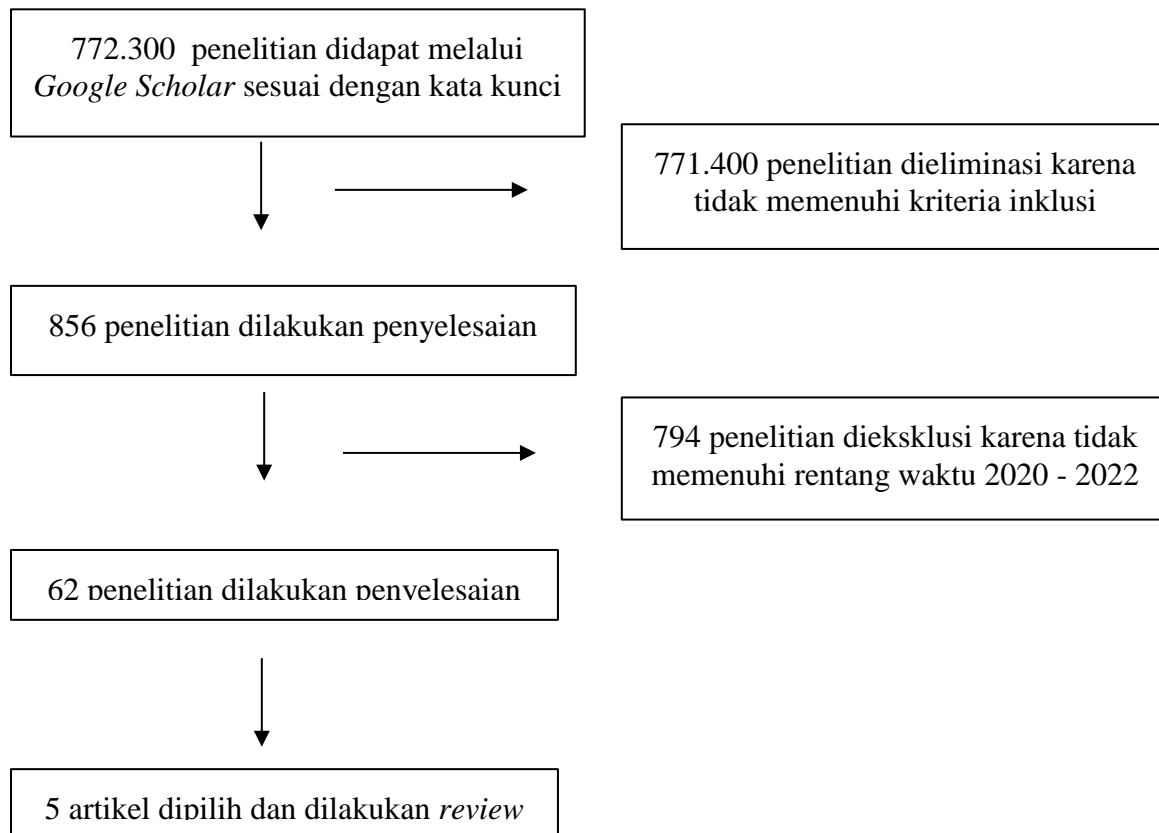
Rehabilitasi sendiri merupakan rangkaian tindakan untuk memperbaiki dan mengembangkan kembali anggota tubuh yang cacat dan kondisi lainnya seperti pasien pascasakit dan korban bencana agar bisa mengatasi masalah kesejahteraan sosial bagi dirinya serta masyarakat setempat.² Walaupun telah sembuh total, pasien COVID-19 harus melakukan rehabilitasi secara medis dikarenakan kondisi penyintas COVID-19 belum sepenuhnya pulih, terutama pada organ pernapasannya. Rehabilitasi medis dibutuhkan agar seseorang lebih mudah kembali beraktivitas normal seperti sebelumnya. Contoh dari rehabilitasi medis yang dapat diterapkan di antaranya seperti latihan fisik ringan, menerapkan perilaku sehat, dan rajin melakukan konsultasi kepada dokter. Masyarakat masih seringkali mengabaikan rehabilitasi medis karena dianggap tidak begitu penting, padahal berpengaruh dalam proses penyembuhan pasca terjangkit COVID-19.

Tujuan dari penelitian ini adalah agar masyarakat mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai rehabilitasi medis pasien pasca COVID-19 dan membantu memecahkan keterbatasan yang

dimiliki oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Adanya pemahaman terkait rehabilitasi medis pasien pasca COVID-19 sangat dibutuhkan agar masyarakat mampu mengambil tindakan yang sesuai dalam menghadapi situasi pemulihan guna meningkatkan kondisi kesehatan pasca menderita COVID-19.

METODE

Metode penelitian dilakukan dengan studi literatur (*literature review*). Data yang digunakan menggunakan jurnal ilmiah berkualitas nasional sesuai dengan tema yang digunakan. Data yang dicari menggunakan database pilihan yaitu *Google Scholar*. Kata kunci yang dipakai adalah rehabilitasi, pasien, dan COVID-19 yang ditelusuri menggunakan database tersebut. Dan pencarian judul yang sesuai dengan tema dieliminasi sesuai kriterianya juga. Jurnal-jurnal yang diambil mulai dari tahun 2020-2022. Lalu disesuaikan dengan tema yang digunakan dan selanjutnya dianalisis.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 772.300 jurnal yang dipublikasikan di Google Scholar, dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi sesuai rentang waktu 2020-2022, sehingga didapatkan 5 artikel publikasi yang berkaitan dengan rehabilitasi medis pasien pasca COVID-19.

Tabel 1. Hasil Studi Literatur mengenai Rehabilitasi Medis Pasien Pasca COVID-19

Penulis, Tahun	Judul	Tempat	Metode	Hasil
Setiadi, T. H., & Dzahabiyah, T. Y. (2021)	Penyuluhan Kesehatan Rehabilitasi Medik Pasca COVID-19	Jakarta, Indonesia	Pengabdian Masyarakat	Hasil survei awal berupa kuesioner menunjukkan bahwa masyarakat masih kurang memahami pengetahuan mengenai rehabilitasi medis karena merasa tidak memerlukannya.
Parauba, M. C., Gessal, J., & Lampah, C. (2021)	Rehabilitasi Medik pada Pasien Coronavirus Disease 2019	Indonesia	<i>Literature Review</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang sedang karantina atau <i>lockdown</i> akibat tertular COVID-19 harus segera diberikan rehabilitasi sedini mungkin untuk mengurangi risiko penurunan kognitif maupun mencegah timbulnya depresi karena merasa kesepian.
Apriliasari, S. W., Sholihatul, R., Lisni, I., Istiqomah, A. N., & Wahdana, W. (2022)	Rehabilitasi Pasca COVID-19 Menjadi Kunci Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada Masyarakat	Indonesia	Pengabdian Masyarakat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai rehabilitasi pasien pasca COVID-19 pada masyarakat Kelurahan Sukarindik sangatlah penting dalam rangka mempercepat penyembuhan gejala pasca COVID-19 serta meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Lengkong, S. G., & Sulistiadi, W. (2022)	Inovasi Pelayanan Rumah Sakit bagi Penyintas COVID- 19	Indonesia	Literature Review	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seiring dengan banyaknya gejala sisa yang ada pada para penyintas COVID-19, maka rumah sakit harus memberikan pelayanan rehabilitasi medis yang tepat dengan menerapkan multidisiplin ilmu.
Pratidina, E., Jayanti, Tri N., Santos, Rahmat, et. al. (2022)	<i>Realizing the Intelligent Community in Physical Rehabilitation for COVID-19 Survivors</i>	Indonesia	Pengabdian Masyarakat	Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rehabilitasi fisik penting bagi pasien pasca COVID-19 untuk menurunkan gejala pasca COVID-19 serta meningkatkan status kesehatan dan produktivitas. Adanya rehabilitasi fisik berupa <i>physical exercise</i> membantu meningkatkan daya tahan tubuh pasien.

Dari hasil penelitian yang dilakukan sejak tahun 2021-2022, ditemukan bahwa rehabilitasi medis harus diberikan pada pasien rawat inap dengan COVID-19 maupun pasca COVID-19 sesegera mungkin. Hal ini dimaksudkan agar kondisi fisik pasien dapat segera pulih seperti sediakala. Penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hal tersebut juga dilakukan oleh ² bahwa pengadaan *medical check-up* dan program rehabilitasi bagi penyintas COVID-19 perlu dilakukan, seiring dengan banyaknya gejala sisa yang ada pada para penyintas COVID-19, terutama bagi yang dulunya bergejala sedang dan berat, seperti lemah otot, penurunan kemampuan aktivitas fisik, atau bahkan sesak napas. Dengan adanya rehabilitasi medis, diharapkan kualitas hidup pasien pasca COVID-19 akan semakin membaik.³

Menurut penelitian ^{4,5}, latihan fisik pada penyintas COVID-19 harus tetap dilanjutkan agar fungsi sistem kekebalan tubuh dapat meningkat, sehingga mereka tidak merasakan efek pasca COVID-19 berkepanjangan. Hal ini juga dilakukan untuk mengurangi risiko kelemahan, sarkopenia, penurunan kognitif, dan depresi. Bentuk pelatihan yang disarankan adalah penguatan, keseimbangan, peregangan, atau kombinasi dari seluruh latihan tersebut selama 5-7 hari per minggu dengan intensitas ringan hingga sedang Gerakan pernapasan yang sederhana juga perlu diterapkan agar keluhan sesak napas akibat COVID-19 dapat diminimalkan. Selain itu,

penggunaan *teleconsultation* dianjurkan agar penyintas COVID-19 dapat mengakses pelayanan kesehatan dengan jauh lebih mudah.

Akan tetapi, menurut ⁶, penerapan protokol kesehatan berupa 5M harus tetap dilaksanakan agar tidak ada lagi rantai penularan COVID-19 selanjutnya. Selain itu, sebagai tindak pencegahan agar tidak terpapar COVID-19, masyarakat dapat melaksanakan kegiatan olahraga bersama berupa senam pagi secara rutin setiap minggunya. Hal ini juga bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan pada pasien pasca COVID-19.

SIMPULAN

Berdasarkan metode studi literatur di atas terkait mengenai rehabilitasi medis pasien pasca COVID-19 menunjukkan rehabilitasi medis merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan pasien pasca COVID-19. Hal tersebut disebabkan karena kondisi pasien belum sepenuhnya pulih secara fisik maupun psikis. Proses pemulihan sangat diperlukan terutama pada pasien yang terkena penyakit pada pernapasan untuk lebih mudah kembali beraktivitas secara normal. Rehabilitasi sendiri menjadi kunci dalam standar pemulihan pasien dikarenakan kondisi tubuh mereka dapat terpantau secara bertahap salah satunya dengan melakukan *medical check up*. Oleh karena itu, agar pasien dapat meningkatkan kondisi kesehatannya setelah menderita COVID-19, pasien dapat melakukan latihan fisik sederhana, tetap berkonsultasi dengan tenaga kesehatan secara rutin, serta tetap menerapkan protokol kesehatan berupa 5M. Hal ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan produktivitas pasien dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya setelah pulih dari COVID-19.

Penulis berharap penelitian mengenai rehabilitasi medis pada pasien pasca COVID-19 dapat terus dilanjutkan. Hal ini dikarenakan pandemi COVID-19 masih berlangsung dan proses pemulihan pasien dari setiap tipe virus COVID-19 juga pastinya berbeda-beda.

REFERENSI

- Apriliasari, S. W. (2022). Rehabilitasi Pasca Covid-19 Menjadi Kunci Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada Masyarakat. *Jurnal Asta*, 02(01), 37–50.
- Lengkong, S. G., & Sulistiadi, W. (2022). Inovasi Pelayanan Rumah Sakit Bagi Penyintas COVID-19: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 137–139. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.2000>

- Parauba, M. C. K., Gessal, J., & Lampah, C. (2021). Rehabilitasi Medik pada Pasien Coronavirus Disease 2019. *Medical Scope Journal*, 3(1), 83. <https://doi.org/10.35790/msj.v3i1.33780>
- Pratidina, E., Jayanti, T. N., Santoso, R., Hidayatullah, A. I., Marta, A., Rachmatulloh, F., Puspitasari, G., Asmarani, I., T, N. A., Putri, K. P., Nuraeni, T., Sri, E., Agustiani, Y., Nabiilah, H., Mauladan, Y. C., Rushendarti, A., Syaharani, M., Nurfikah, I., Agustiani, R., ... Triani, A. (2020). *Realizing The Intelligent Community In Physical Rehabilitation For COVID-19 Survivors*.
- Setiadi, T. H., & Dzahabiyah, T. Y. (2021). Penyuluhan Kesehatan Rehabilitasi Medik Pasca Covid 19. *Prosiding SENAPENMAS*, 647. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15071>
- Sutrisno; Andrianto; Pane, R. V. (2021). *1317745521_Rehabilitasi Medik Pasca Menderita COVID-19_tambahan_SECURE*.
- KBBI. Rehabilitasi [Internet]. 2021 [dikutip 1 Juli 2022]. Tersedia pada: <https://kbbi.web.id/rehabilitasi>