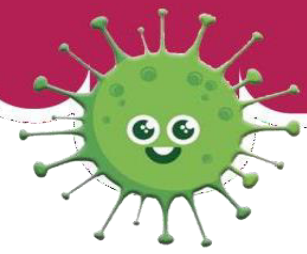


WONG BEBAS KITO COVID-19 NAK

AMPERA



Ira Kusumawaty
Yunike
Salsabila Sheilalia
Rika Oktarina



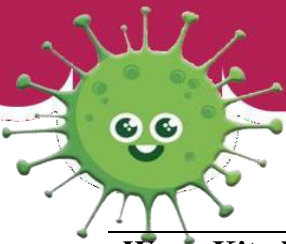
Wong Kito Nak Bebas Covid-19

Ira Kusumawaty
Yunike
Salsabila Sheilalia
Rika Oktarina



Penerbit
Lembaga Chakra Brahmanda Lentera





Wong Kito Nak Bebas Covid-19

Penulis: Ira Kusumawaty, Yunike, Salsabila Sheilalia, Rika Oktarina Napitu

Editor : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Tata Letak : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Desain Sampul : Ira Kusumawaty, Yunike, Salsabila Sheilalia, Rika Oktarina
Ilustrator : Salsa Sheilalia, Rika Oktarina



Hak Cipta © 2021 Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Anggota IKAPI
Perumahan Kwadungan Permai A 45-46 Kediri
Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri
Phone : +62 857-3387-8003
Website : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>
E-mail : candle.publishing@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

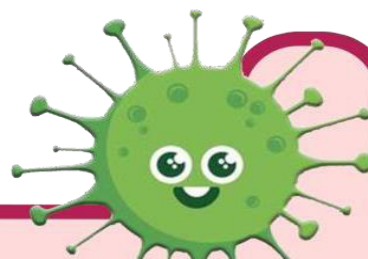
Ilmu pengetahuan dan tindakan berdasarkan bukti terus berubah dari berjalannya penelitian terbaru. Oleh karena itu, standar pengetahuan dan tindakan wajib diikuti seiring dengan penelitian dan pengalaman klinis berdasarkan bukti. Pembaca disarankan untuk memeriksa informasi dan hasil penelitian terbaru untuk memverifikasi ilmu pengetahuan, dan tindakan yang direkomendasikan serta kontraindikasi. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

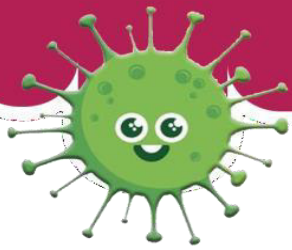
Ira Kusumawaty, Yunike,
Salsabila Sheilalia, Rika Oktarina

Wong Kito Nak Bebas Covid-19

– Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2021
Cetakan pertama, Januari 2021
1 Jil, 20 Hal, 16 x 24 cm

ISBN: 978-623-6541-34-0





KATA PENGANTAR

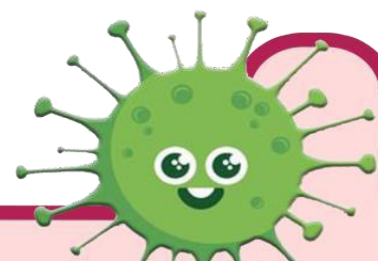
Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kita nikmat iman dan kesehatan sehingga buku yang berjudul "Wong Kito Nak Bebas Covid-19" dapat diselesaikan. Tak lupa juga penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada setiap rekan dan pihak yang telah mendukung serta membantu proses penyusunan buku ini.

Buku ini memuat informasi seputar Covid-19 terutama berbagai tips pencegahan dan perawatan mandiri dalam Bahasa Palembang. Tujuan penulisan buku adalah untuk memperkenalkan upaya-upaya pencegahan Covid-19 dari berbagai aspek yaitu keperawatan, perilaku hidup bersih dan sehat, kesehatan mental (Psikologis), dan gizi berdasarkan telaah literatur dan dokumen dari berbagai sumber dengan mengedepankan budaya Palembang. Bahasa Palembang yang digunakan dalam buku ini dikemas dalam singkatan-singkatan menarik agar pembaca mudah mengingat pesan yang disampaikan dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga buku ini dapat menjadi sumber ilmu bagi pembaca khususnya Warga Palembang, koreksi dan masukan untuk perbaikan sangat diharapkan. Mari berikhtiar dan berdoa, semoga Allah SWT melindungi kita dan segera melenyapkan Covid-19 ini dari bumi tercinta. Salam bahagia dan hidup sehat serta bersyukur

Palembang, Mei 2020

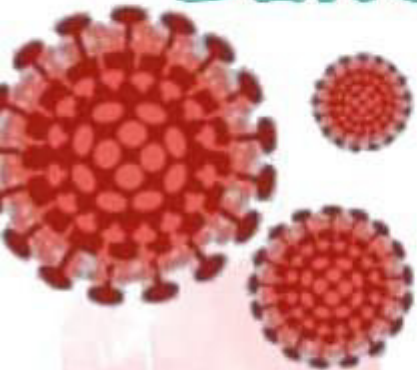
Penulis



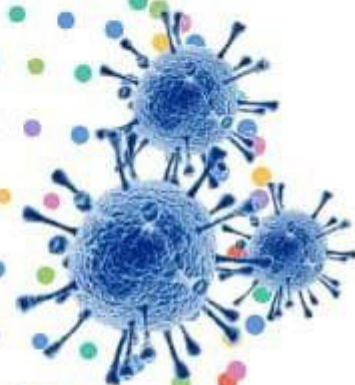
YOK, Kenali gejalanyo! COVID-19



DENGAN "DENGET"



D
Demem



E
Batok, pilek



T
kaTek tenago,
lesu



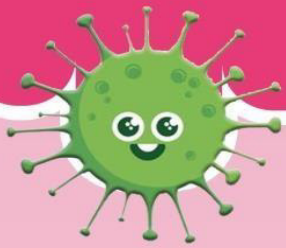
NG
GaNGguan (sesek)
pernafasan



E
SakEt
tenggorokan



* Cepet hubungi fasilitas layanan kesehatan kalo ngeraso gejala-gejala yang ado di pucuk



YOK KENALI GEJAALA COVID-19 DENGAN “DENGET”

D : Demem (Demam)

E : Batuk pilek (Batuk dan pilek / selesma)

NG : GaNGguan (sesek) pernafasan (Sesak Nafas)

E : SakEt tenggorokan (Sakit tenggorokkan)

T : Katek Tenago, lesu (Tidak bertenaga)





BIOGRAFI PENULIS



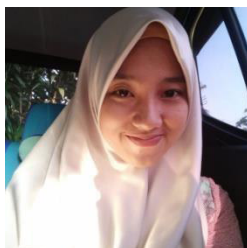
Ira Kusumawaty, ibu dari seorang putri dan dua putra terhebat serta istri dari suami yang selalu membimbing, mengayomi, menjadikan keluarga sebagai sumber inspirasi kehidupan. Dilahirkan dari keluarga sederhana di Surabaya pada bulan Maret yang kemudian dibesarkan di Kota Bogor, hingga menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Menyadari kecintaannya terhadap profesi perawat, mendorongnya untuk melanjutkan pendidikan ke Program Magister Kesehatan dengan kekhususan Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan, digelutinya di Universitas Indonesia. Kesadaran atas kekurangan diri dan memperluas wawasan global, membuatnya meraih Master of Public Health di Koninklijke Institute voor de Tropen, Amsterdam. Luarbiasanya dukungan keluarga kemudian menghantarkan kejayaan pendidikan Doktoral sebagai salah satu lulusan terbaik di Universitas Gadjah Mada, dengan bidang kajian caring perawat. Menekuni profesi sebagai pengajar di Politeknik Kesehatan Palembang memberikan banyak pengalaman dan membuka wawasan atas permasalahan pembelajaran di lapangan. Aktivitas keseharian tersebut menginspirasi untuk dituangkan kedalam buku, berharap semoga dapat dipedomani mahasiswa dan pembimbing praktik klinik keperawatan.



Yuni, Istri dari sang penjaga hati Pak Ashadi, umi anak-anak cerdas nan sholehah Tete Shafa, Kakak Halwa, De' Aqiela dan Adek Faiqa. Menyelesaikan pendidikan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Palembang dan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Mencintai Profesi sebagai Dosen di Politeknik Kesehatan Palembang sejak tahun 2008 sampai dengan sekarang, sangat berminat meneliti dan menulis buku tentang Keperawatan serta bertekad menjadikan kelas-kelas pembelajaran berbahasa cinta.



Salsabilla Sheilalia, lahir 29 Januari 2001 dari seorang ayah hebat bernama Firmansyah dan ibu yg penuh cinta bernama Sulastri. Saya anak bungsu dengan seorang kakak yg sgt menyayangi saya. Motto hidup saya : Jangan dengarkan omongan orang lain tentangmu tapi fokuslah pada tujuan hidupmu dan saya mempunyai impian agar saya bisa membahagiakan kedua orang tua saya dengan pencapaian saya.



Rika Oktarina, lahir di Palembang pada tanggal 23 Oktober 2000 dari seorang ayah hebat bernama Al Jufri dan ibu yg penuh cinta bernama Murnis. Saya anak bungsu dari 6 bersaudara. Motto hidup saya : "if you do it, works out! Not just me, everybody be happy!" dan saya juga mempunyai impian yaitu bisa membahagiakan orang tua saya dengan pencapaian terbaik saya.





**YOK KENALI GEJALA
COVID-19 DENGAN:**

**"DENGET"
"BELINJANGAN"
"KECIREN KANTEP"
"METU"
"BELAGAK"
"BEKATO"
"KELAKAR"
"PACAK"
"LOKAK LADAS"**



ISBN 978-623-6541-34-0 (PDF)

