



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM
PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

BUKU HARIAN SANTRI SALING JAGA (SAJA)

Untuk Santri di Pondok Pesantren Muhammadiyah



**SANTRI  SEHAT
BERKEMAJUAN**

SEHAT SANTRINYA, KUAT BANGSANYA



SANTRI SEHAT BERKEMAJUAN

“
**SEHAT SANTRINYA,
KUAT BANGSANYA**
”

Buku ini merupakan Catatan Harian Santri
dalam berperilaku hidup bersih dan sehat
untuk mencegah COVID-19

Buku ini milik

Nama Santri :

Nama Pesantren :

Alamat Pesantren :

Alamat Rumah :

No. Telp / Hp :





Assala-
mu'alaikum
Ukhti...

Wa'alaikumsalam
Akhi, loh kok
tidak pakai
masker ?

Lah kita kan
di pesantren
tidak kemana-
mana

Sebaiknya kita
memakai masker
untuk mencegah
penularan COVID-19



Memang
sebenarnya
Covid-19 itu
apa sih ?

COVID-19

- Keganjangan COVID-19 adalah Corona Virus Disease 2019.
- COVID-19 adalah peradangan pada sistem pernafasan yaitu paru-paru yang disebabkan oleh Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SAR-CoV-2).
- COVID-19 merupakan virus yang sangat meresahkan, karena sangat mudah menular, penularannya, yaitu dari penderita ke manusia sehat.
- Virus ini tidak terlihat oleh mata, bersembunyi sebagai **carrier** (pembawa) dalam tubuh manusia dan/atau menempel pada manusia.
- Infeksi virus ini berakibat fatal (menyebabkan kematian).
- Belum ada obat yang tepat serta vaksin pencegahan.
- Sekitar 80%, penderita dapat sembuh tanpa perawatan khusus.

Bagaimana cara masuknya Virus Corona ke dalam tubuh manusia?

Virus masuk ke dalam tubuh manusia melalui 3 Cara



Tidak sengaja terhirup percikan ludah (droplets) dari bersin atau batuk Penderita COVID-19.



Melalui tangan yang memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan air liur penderita COVID-19.



Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19, misalnya bersentuhan atau berjabat-tangan.

Apa saja gejala orang yang tertular COVID-19?

Gejala utama adalah seperti flu yaitu demam (diatas 38 derajat Celsius), pilek, sakit kepala, batuk kering dan sesak nafas



Ada juga yang disertai rasa nyeri dan sakit persendian, hidung tersumbat, sakit tenggorokan atau diare.





Apa yang harus dilakukan oleh orang yang mempunyai gejala COVID-19 ?

1. Istirahat di rumah dan perbanyak minum.
2. Lakukan isolasi mandiri, dan jaga jarak minimal 1 meter dengan anggota keluarga lain.
3. Bila keluhan terus berlanjut disertai sesak nafas, segera hubungi Hotline COVID-19 di wilayahmu atau 119 Ext. 9.
4. Segera ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat dengan tidak menggunakan angkutan umum.
5. Selalu gunakan masker kain apabila berinteraksi dengan orang lain, termasuk di dalam rumah

Siapa saja orang yang mempunyai risiko tinggi bila tertular COVID-19 ?



1. Orang yang berusia diatas 40 tahun, semakin bertambah usia semakin besar kemungkinan meninggal.
2. Apalagi jika orang itu, memiliki penyakit kronis seperti penyakit darah tinggi, jantung, penyakit paru, diabetes.

Apa saja yang harus dilakukan seseorang saat mengisolasi diri dirumah?



1. Tinggal dirumah, tidak bekerja diluar rumah.
2. Selalu menggunakan masker.
3. Mengusahakan menjaga jarak min. 1 meter dengan anggota keluarga lainnya.
4. Menggunakan alat pribadi yang terpisah dengan anggota keluarga lainnya seperti handuk, piring, gelas, dll.
5. Mengusahakan tinggal di satu kamar tersendiri.
6. Makan makanan gizi seimbang, istirahat cukup, konsumsi obat-obatan influenza untuk meredakan gejala yang diderita.
7. Melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) : Cuci tangan pakai sabun (CTPS) di air mengalir, etika batuk, menggunakan hand sanitizer, menjaga kebersihan kamar menggunakan disinfektan.
8. Bila keluhan terus berlanjut dan disertai sesak nafas, segera hubungi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat Hotline COVID-19 di wilayahmu atau 119 ext. 9.

Menurut akhi/ukhti, apa yang harus dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19 ?



Tolong diisi yaa...



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



yuk kita tanya
ustadz bagaimana
seharusnya sikap
kita sebagai muslim
menghadapi wabah
atau pandemi ini



**RUANG
MUDIR**

**Assalamu'alaikum
warahmatullahi wabarakatuh
Ustadz,**



**Wa'alaikumsalam
warahmatullahi
wabarakatuh**



**baik akan
Ustadz jelaskan,
Tapi sebelumnya untuk
Akhi pakai masker
dulu yaa**

**Ustadz dapatkan kami
diberi penjelasan
bagaimana
pandangan Islam
dalam menghadapi
wabah ?**

Dalam Shahih Bukhari dan Muslim diriwayatkan, dari Amir bin Saad bin Abi Waqqash, dari ayahnya bahwa ia pernah mendengar sang ayah bertanya kepada Usamah bin Zaid, "Apa hadits yang pernah engkau dengar dari Rasulullah berkaitan dengan wabah thaun?"

Usamah menjawab, "Rasulullah pernah bersabda: Wabah thaun adalah kotoran yang dikirimkan oleh Allah terhadap sebagian kalangan bani Israil dan juga orang-orang sebelum kalian. Kalau kalian mendengar ada wabah thaun di suatu negeri, janganlah kalian memasuki negeri tersebut. Namun, bila wabah thaun itu menyebar di negeri kalian, janganlah kalian keluar dari negeri kalian menghindari dari penyakit itu." (HR Bukhari-Muslim)

Ketika **NABI MELARANG UMATNYA UNTUK MASUK KE DAERAH YANG TERJANGKIT WABAH** kolera dan melarang mereka keluar dari daerah terjadinya penyakit tersebut, beliau telah menggabungkan penjelasan optimal. **SEBAB, MASUK KE DAERAH WABAH SAMA SAJA DENGAN MENYERAHKAN DIRI KEPADA PENYAKIT**, menyongsong penyakit di istananya sendiri, dan berarti juga menolong membinasakan diri sendiri.

larangan Nabi kepada umatnya untuk masuk ke lokasi terjadinya wabah memiliki sejumlah hikmah. **Pertama**, menjauhkan diri dari berbagai hal yang membahayakan. **Kedua**, mencari keselamatan yang merupakan materi kehidupan dunia dan akhirat. **Ketiga**, agar tidak menghirup udara yang dicemari oleh bau busuk dan kotoran sehingga mereka sakit. **Keempat**, agar mereka tidak berdekatan dengan orang-orang sakit yang bisa menyebabkan mereka sakit sebagaimana yang diderita orang-orang tersebut. **Kelima**, menjaga jiwa dari perkiraan-perkiraan buruk dan penularan penyakit. Sebab, jiwa bisa terpengaruh dengan keduanya, sedangkan hal buruk akan menimpa orang yang memperkirakannya.





Kemarin saya baru saja mengikuti orientasi Pesantren Siaga Covid-19 dari MPKU dan Kemenkes RI yang harus diperhatikan bahwa MCCC setempat terlibat dalam upaya pencegahan penularan Covid-19 dalam mencegah COVID-19 kita diminta untuk

- 1. Membuat Gugus tugas Covid-19 yang berasal dari pengajar, pengasuh dan para santri di pesantren**
- 2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dipesantren**
- 3. Untuk Kalian para santri ada istilah yang harus kalian ketahui yaitu;**

- SASAGA**
- PASAGA**
- KOSAGA**
- DUSAGA**



SASAGA

Sasaga (Santri Muhammadiyah Saling Jaga) adalah santri yang mengisi catatan harian pada Buku Harian Santri Muhammadiyah Saling Jaga Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pencegahan COVID-19 di Pesantren. Sasaga juga bertindak sebagai PASAGA untuk memantau perilaku santri yang dipantau.

PASAGA

Pasaga (Pemantau Santri Muhammadiyah Saling Jaga) adalah Teman Sasaga yang bertugas memantau Sasaga dalam mengisi catatan harian. Pasaga adalah santri satu kamar Sasaga.

KOSAGA

Kosaga (Koordinator Santri Muhammadiyah Saling Jaga) adalah Koordinator Kamar/Asrama yang menyusun laporan pemantauan dan hasil evaluasi kepada Ketua Tim Pelaksana Kegiatan

DUSAGA

Dua Santri Muhammadiyah yang Saling Menjaga. Santri A menjadi Pasaga Santri B dan sebaliknya.



TUGAS SASAGA, PASAGA DAN KOSAGA

SASAGA

1. Mengisi catatan harian pada waktu pagi, siang, dan sore dengan menggunakan tanda check list (V).
2. Berikan tanda check list (V) pada pilihan keterangan SUDAH atau BELUM sesuai dengan apa yang dilakukan.
3. Isian dilakukan secara rutin (setiap hari) dan dijawab dengan jujur.
4. Mengisi kolom catatan terkait dengan penyebab tidak berperilaku yang diharapkan.
5. Memberikan catatan harian kepada Pasaga untuk memperoleh catatan, penyampaian pesan, dan paraf setiap hari.

PASAGA

1. Memberikan catatan, penyampaian pesan, dan paraf pada catatan harian Santri Saling Jaga setiap hari.
2. Memberikan catatan, penyampaian pesan, dan paraf pada catatan harian Santri Saling Jaga secara jujur.

KOSAGA

1. Memberikan catatan, penyampaian pesan, dan paraf pada catatan harian Santri Saling Jaga seminggu sekali.
2. Membuat laporan hasil pelaksanaan kepada Ketua Tim seminggu sekali.

Untuk semua santri
WAJIB MENGISI
CATATAN PHBSnya yaaa...!!!



Santri Siaga COVID-19



Catatan PHBS adalah BUKU HARIAN SANTRI SALING JAGA

**PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DI PESANTREN
yang ada di halaman berikut.**

**Santri diminta mengisi pada kolom Keterangan ,
bila sudah dilakukan atau belum dilakukan beri
tanda ceklist (√) pilih salah satu sesuai dengan
keadaan sebenarnya (fakta). Catatan ini di
cek setiap hari oleh PASAGA (pemantau
Santri Muhammadiyah Saling Jaga).**

**PASAGA dapat memberikan paraf pada
perilaku yang sudah dilakukan dan memberikan
catatan jika ada yang belum dilakukan dan
dikumpulkan setelah satu minggu kepada
KOSAGA (Koordinator Santri Muhammadiyah
Saling Jaga) dengan merobek catatan PHBS ini
sesuai petunjuk.**

**KOSAGA akan mengumpulkan kepada ketua
Tim yang ditunjuk oleh pesantren.**

BUKU HARIAN SANTRI SALING JAGA

PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DI PESANTREN

Nama Santri : _____

Nama Pesantren : _____

Pasaga : _____

Asrama/kamar : _____

Hari : _____
Tanggal/Bulan/Tahun : _____

| NO | KEGIATAN | KETERANGAN | |
|----------------------|--|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | | SUDAH | BELUM |
| WAKTU : PAGI | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Membersihkan dan merapikan tempat tidur | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi pagi | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat sarapan | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 04.00-11.59 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selesai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SIANG | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan siang | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 11.59-16.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SORE | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi sore | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan malam | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 16.00-22.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan tidur sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |

Catatan:

BUKU HARIAN SANTRI SALING JAGA

PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DI PESANTREN

Nama Santri : _____

Nama Pesantren : _____

Pasaga : _____

Asrama/kamar : _____

Hari : _____
 Tanggal/Bulan/Tahun : _____

| NO | KEGIATAN | KETERANGAN | |
|----------------------|--|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | | SUDAH | BELUM |
| WAKTU : PAGI | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Membersihkan dan merapikan tempat tidur | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi pagi | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat sarapan | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 04.00-11.59 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SIANG | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan siang | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 11.59-16.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SORE | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi sore | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan malam | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 16.00-22.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan tidur sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |

Catatan:

BUKU HARIAN SANTRI SALING JAGA

PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DI PESANTREN

Nama Santri : _____

Nama Pesantren : _____

Pasaga : _____

Asrama/kamar : _____

Hari : _____
Tanggal/Bulan/Tahun : _____

| NO | KEGIATAN | KETERANGAN | |
|----------------------|--|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | | SUDAH | BELUM |
| WAKTU : PAGI | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Membersihkan dan merapikan tempat tidur | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi pagi | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat sarapan | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 04.00-11.59 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SIANG | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan siang | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 11.59-16.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SORE | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi sore | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan malam | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 16.00-22.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan tidur sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |

Catatan:

BUKU HARIAN SANTRI SALING JAGA

PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DI PESANTREN

Nama Santri : _____

Nama Pesantren : _____

Pasaga : _____

Asrama/kamar : _____

Hari : _____
Tanggal/Bulan/Tahun : _____

| NO | KEGIATAN | KETERANGAN | |
|----------------------|--|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | | SUDAH | BELUM |
| WAKTU : PAGI | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Membersihkan dan merapikan tempat tidur | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi pagi | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat sarapan | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 04.00-11.59 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SIANG | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan siang | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 11.59-16.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |
| WAKTU : SORE | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Beraktifitas fisik selama 15 menit | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Mandi sore | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Menggosok gigi | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sebelum makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Mengonsumsi makanan bergizi seimbang saat makan malam | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Minum air mineral 3 gelas pada jam 16.00-22.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Menggunakan peralatan makan sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir sesudah makan | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Mencuci tangan pakai sabun di air yang mengalir pada saat selsai beraktifitas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Menggunakan peralatan ibadah sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Menggunakan peralatan tidur sendiri | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Melakukan Physical Distancing (jaga jarak) saat beraktifitas selama pandemi COVID-19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Tidak merokok | | | | | | | | | | | | | | |

Catatan:

B. Catatan Pemantau Saling Jaga (Pasaga)

| no | Hal Yang Dipantau | Catatan & Penyampaian Pesan | Paraf |
|----|-------------------|-----------------------------|-------|
| | | | |



TIM PENGARAH

**dr. Esty Martiana Rachmie, M.Kes
Ismoyowati, SKM., M.Kes
drg. Ramadanura, MPHM**

EDITOR:

Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes

TIM PENYUSUN

**Hidayati, SKM., MKM
Mochamad Iqbal Nurmansyah, SKM., M.Sc
Yuyun Umniyatun, SKM., MARS
Lia Karisma Saraswati, S.ST., M.Kes
Virgo Sulianto Gohardi, SH
Eka Wulandari, S.Sos
Didin Sahidin, SKM
Supriyanto**

TATA LETAK DAN DESAIN COVER:

Dimas Catur Ihtifazhuddin, S.Kom

TIM PENDAMPING PELAKSANA

**Wiji Astuti, S.Sos
Umarjono Hadi, S.Sn**

PENDAMPING KEUANGAN

Sidik Wasana Adi, SE

**Bidang Kesehatan Masyarakat
Majelis Pembina Kesehatan Umum
Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

**Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah
Jl. Menteng Raya No.62 Jakarta 10340
Telp/ Fax.021-3911915**

Cetakan Pertama, 2020

