

## LANSIA SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Lisdahayati<sup>1</sup>, I Gusti Ayu Putu Desy Rohana<sup>2\*</sup>, Gunardi Pome<sup>3</sup>, Eni Folendra Rosa<sup>4</sup>

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang, Indonesia

<sup>1</sup> [lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id](mailto:lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id), <sup>2\*</sup> [igustiayu\\_desyrohana@poltekkespalembang.ac.id](mailto:igustiayu_desyrohana@poltekkespalembang.ac.id), <sup>3</sup> [gunardi@poltekkespalembang.ac.id](mailto:gunardi@poltekkespalembang.ac.id), <sup>4</sup> [eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id](mailto:eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id)

### Abstrak

Lanjut usia (lansia) berada pada tahap akhir siklus kehidupan manusia. Populasi lansia di Indonesia 20,3 juta atau 10% dari total jumlah penduduk. Kelompok lanjut usia berisiko menghadapi kematian apabila tertular covid-19, karena proses degenerative dan penyakit penyerta (komorbid). Kematian tertinggi akibat infeksi Covid-19 terjadi pada kelompok lansia yaitu sebesar 44% dibandingkan kelompok usia lainnya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mensosialisasikan teknik menjaga kesehatan Lansia di masa pandemi Covid-19 pada kelompok ibu-ibu pengajian Az-Zainur Desa Lubuk Batang Baru yang merupakan kelompok berisiko tertular Covid-19. Metode yang digunakan adalah metode didaktik, penyuluhan dilakukan satu arah oleh pemateri langsung kepada peserta, setelah penyampaian materi dilanjutkan tanya jawab dan melakukan demonstrasi. Partisipan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 30 responden lansia. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah tercapainya peningkatan pengetahuan lansia tentang upaya menjaga kesehatan Lansia di masa pandemi Covid-19 sebesar 60,1%. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan poster yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengedukasi lansia dalam upaya menjaga kesehatan Lansia di masa pandemi Covid-19.

**Kata Kunci :** Lansia Sehat, Pandemi, Covid 19

### Abstract

*The elderly (elderly) in the final stages of the human life cycle. The elderly population in Indonesia is 20.3 million or 10% of the total population. Due to the degenerative process and comorbidities, the elderly group is at risk of dying if infected with COVID-19. The highest mortality due to Covid-19 infection occurred in the elderly group, 44% compared to other age groups. Community service was carried out to socialize techniques for maintaining the health of the elderly during the Covid-19 pandemic to the group of Az-Zainur recitation mothers, Lubuk Batang Baru Village, who are a population at risk for contracting Covid-19. The method used is the didactic method, the counseling is carried out in one direction by the presenter directly to the participants, after delivering the material, then asking questions and conducting demonstrations. The participants of this community service activity were 30 elderly respondents. The result of this community service is the achievement of an increase in elderly knowledge about efforts to maintain the health of the elderly during the Covid-19 pandemic by 60.1%. This community service activity produces posters that are expected to be a reference in educating the elderly to maintain the health of the elderly during the Covid-19 pandemic.*

*Keyword : Healthy Elderly, Pandemic, Covid 19*

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia, dengan jumlah angka kematian yang tinggi. Kasus Covid-19 pada Agustus 2021 sebanyak 216 juta di seluruh dunia, dengan angka kematian 4,49 juta kasus. Penambahan jumlah Covid-19 di Indonesia masih sangat tinggi dimana pada laporan 17 Agustus 2021 menunjukkan data 3.892.479 kasus Covid-19. Data jumlah orang yang meninggal karena Covid-19 yaitu sebanyak 120.013 orang. Terjadi peningkatan 20 kali lipat dari tahun 2020 di Indonesia.

Lanjut usia (lansia) berada pada tahap akhir pada siklus kehidupan manusia. Populasi lansia di Indonesia 20,3 juta atau 10% dari total jumlah penduduk (BPS 2020) Semua kelompok usia berisiko tertular COVID-19 namun orang dengan lanjut usia berisiko menghadapi penyakit parah apabila tertular covid-19 karena proses degeneratif atau kondisi penuaan tubuh memiliki risiko paling tinggi untuk terinfeksi penyakit COVID-19. Faktor adanya penurunan daya tahan tubuh dan penyakit penyerta yang dimiliki oleh kelompok lansia menyebabkan kematian akibat infeksi Covid-19 pada kelompok lansia tertinggi sebesar 44%. Kelompok lansia yang mempunyai penyakit penyerta (komorbid) seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung dan paru-paru sehingga mengalami gejala berat apabila terinfeksi Covid-19 sehingga memerlukan perawatan intensif di rumah sakit. Untuk itu diperlukan upaya pencegahan dan lindungi lansia secara maksimal untuk mencegah risiko yang lebih berat.

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam menekan penularan virus Covid-19 adalah dengan membatasi mobilitas masyarakat yang dimulai dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada April 2020 dan Perlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada akhir bulan Juli Tahun 2021. Hal tersebut mengakibatkan pelayanan Kesehatan berbasis masyarakat terganggu. Salah satunya adalah kegiatan posyandu lansia yang merupakan wadah pelayanan dan pemantauan Kesehatan lansia (Juniardi, 2013). Terhentinya kegiatan posyandu lansia menjadi tantangan bagi para lansia untuk tetap menjaga kesehatannya secara mandiri.

Lansia sebagai kelompok berisiko sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat agar kesehatan dan kualitas hidup selama masa pandemi Covid-19 tetap terjaga dengan baik. Upaya hidup sehat dimasa pandemi Covid-19 perlu diketahui oleh Lansia dan keluarga pelaku rawat lansia, untuk membentuk kemampuan menerapkan perilaku pencegahan yang efektif dalam kehidupan sehari-hari. Upaya hidup sehat yang dapat dilakukan adalah menjauhi kerumunan atau keramaian, selalu menjaga kebersihan tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir atau menggunakan hand sanitizer, menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut, menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan dengan atau bagian dalam atau tisu, membuang tisu ditempat sampah yang tertutup. Memakai masker medis apabila memiliki gejala pernafasan dan menjaga jarak minimal 1 meter dari orang yang mengalami gejala gangguan pernafasan.

Desa Lubuk Batang Baru merupakan desa binaan Program Studi Keperawatan Baturaja, berdasarkan observasi dan pengamatan di Desa Lubuk Batang Baru telah dilakukan pembagian masker, dengan jumlah anggota keluarga dalam KK dikali 2 masker dan pemberian Vitamin C pada setiap rumah. Pengajian Az-Zainur diikuti oleh 30 orang berjenis kelamin perempuan dalam kategori lanjut usia. Selama kegiatan berlangsung terdapat

beberapa anggota pengajian yang tidak menggunakan masker. Hasil survey lokasi pada wilayah pengajian Az-Zainur banyak warga yang melakukan aktifitas berkerumun dan tidak menggunakan masker. Saat ditanyakan aktifitas apa yang dilakukan lansia di pengajian Az-Zainur untuk menjaga kesehatannya di masa pandemic Covid-19, mereka menjawab tidak ada hanya mengunjungi pelayanan Kesehatan jika sakit saja. Hasil survey tersebut merupakan dasar dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema lansia sehat di masa pandemi Covid-19, gerakan sayang lansia; lansia sehat, aman terlindungi. Pentingnya kesehatan dalam upaya memutus mata rantai penularan Virus corona di Desa Lubuk Batang Baru. Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Batang Kabupaten Ogan Komering Ulu.

## **METODE PELAKSANAAN**

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan penjajakan dan pengkajian masalah masyarakat, khususnya kelompok lansia dengan tujuan melakukan perencanaan promosi kesehatan untuk pemberdayaan masyarakat. Edukasi pentingnya lansia sehat dimasa pandemi Covid-19 di Desa Lubuk Batang Baru Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Batang Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021. Merujuk pada strategi promosi kesehatan yang pertama adalah melakukan advokasi dalam hal ini adalah melakukan izin kepada kepala desa untuk menentukan keberhasilan kegiatan promosi kesehatan. Kerangka teori dalam melakukan promosi kesehatan dilakukan perencanaan melalui tahap analisis kelompok/masyarakat untuk mengetahui sumber daya serta kebutuhan atau permasalahan dan penyebabnya, sehingga dapat menyusun program promosi kesehatan dengan tujuan yang jelas dapat dievaluasi keberhasilannya atau adanya hambatan yang dapat menjadi masukan untuk mendapatkan tindak lanjut seperti dalam skema (Dignan & Carr, 1992).

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan edukasi secara langsung bertatap muka dengan kelompok lansia dengan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab serta demonstrasi untuk kegiatan yang memerlukan demonstrasi. Sebelum dilaksanakan penyampaian materi partisipan diberikan pertanyaan sebanyak 10 soal untuk dikerjakan (pre test). Setelah penyampaian materi dan demonstrasi selesai partisipan melakukan post test dengan mengerjakan soal yang sama seperti sebelumnya. Pertanyaan dirumuskan untuk mengukur pengetahuan partisipan sebelum dan sesudah diberikan edukasi Kesehatan.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian diawali dengan kata sambutan dari ketua kelompok pelaksana pengabdian dan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pre test. Setelah kegiatan pre test selesai dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang Lansia Sehat dimasa pandemi Covid-19, Gerakan sayang lansia: Lansia sehat, aman, terlindungi. Materi terdiri dari Mengapa lansia lebih beresiko, bagaimana supaya lansia sehat dan bahagia dimasa pandemi, Rekomendasi Latihan fisik pada lansia dengan memperhatikan GLAD, bagaimana lansia menikmati hidup dengan menjalani hobi di rumah, tips vaksinasi aman untuk lansia dengan menggunakan media Powerpoint dan leaflet, pada ibu-ibu anggota Majelis taklim Az-Zainur desa Lubuk Batang Baru Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten Ogan Komering Ulu. Pada saat penyampaian materi peserta diberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada penjelasan dari pemateri yang kurang dimengerti, Peserta terlihat antusias mengikuti dan mendengarkan penyampaian materi terlihat dengan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Adapun

pertanyaan yang diajukan oleh peserta berhubungan dengan upaya-upaya yang dapat dilakukan agar terjadi peningkatan daya tahan tubuh, vitamin yang baik untuk imunitas, dan apa yang dilakukan jika tidak berani untuk mengikuti vaksinasi karena ada penyakit dan minum obat-obatan dari dokter, serta upaya apa yang dilakukan apabila ada anggota keluarga yang berdasarkan pemeriksaan positif Covid-19. Setelah materi selesai disampaikan partisipan diajak untuk melakukan demonstrasi penggunaan masker yang benar, dan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan *hand sanitizer*. Kegiatan ditutup dengan pelaksanaan post test. Rincian pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut:



Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh kelompok adalah peningkatan pengetahuan (transfer ilmu) pada masyarakat yaitu kelompok ibu pengajian majlis taklim As-Zainur desa Lubuk Batang Baru dengan Mata Kuliah Keperawatan Komunitas dimana memberikan implementasi kegiatan pada kelompok Pengajian. Setelah penyampaian materi tentang lansia sehat dimasa pandemi Covid-19 pada kelompok Pengajian Majelis Taklim Az-Zainur desa Lubuk Batang Baru Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU didapatkan peningkatan pengetahuan pada table 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Pre dan Post test tentang Lansia Sehat di Maa Pandemi Covid-19 di desa Lubuk Batang Baru Tahun 2021

KategoriTingkatPengetahuan	PreTest	Post Test
Kurang	83,4%	23,3%
Baik	16,6%	76,7%

Pada Table 1 terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu anggota pengajian majlis Taklim Az-Zainur tentang upaya pentingnya lansia sehat dimasa pandemi Covid-19. Pada pre tes peserta yang nilai pengetahuannya baik 16,6% sedangkan hasil post test pengetahuannya yang baik menjadi 76,7% yang ada peningkatan pengetahuan sebanyak 60%.

Hasil evaluasi proses setelah diberikan edukasi dapat dilihat peserta pengajian yang sebelumnya membawa masker yang masih disimpan didalam tas dan setelah disampaikan edukasi tentang upaya lansia sehat dimasa pandemi Covid-19 terutama cara penggunaan masker yang benar mereka mereka langsung menggunakan masker dan langsung menjaga

jarak dengan mengambil posisi duduk yang berjauhan satu sama lain.

Hasil penelitian Syakurah tahun 2020 mayoritas responden yang terdiri dari 1096 responden memiliki pengetahuan yang baik dan memiliki sikap positif mengenai Covid-19, memiliki sikap berhati-hati dan telah melakukan usaha peningkatan kesehatan pribadi. Pemberian pengetahuan yang spesifik, valid dan tepat sasaran dapat meningkatkan perilaku usaha pencegahan masyarakat terhadap Covid-19. Pengetahuan dari masyarakat yang baik tentang upaya pencegahan Covid-19 akan membuat masyarakat melakukan upaya pencegahan penularan Covid-19 (Syahrudin, 2020). Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada siswa dengan teknik penyampaian materi, tanya-jawab, dan diskusi juga terbukti dapat meningkatkan sikap dan keterampilan mencegah penularan Covid-19 pada mahasiswa program studi keperawatan Universitas Qamarul Huda Baharudin (Wiguna, 2021)

Menurut Kemenkes RI (2020), lansia merupakan kelompok rentan yang paling beresiko kematian akibat Covid-19, sehingga upaya pencegahan penularan harus diawali dan dimulai dari tingkat individu, keluarga dan masyarakat. Selain pencegahan penularan corona virus pada kelompok lansia juga perlunya memperhatikan dampak dari kebijakan pembatasan sosial terhadap kesehatan lansia seperti kesehatan mental dan kognitif lansia. Karena lansia paling beresiko kematian akibat Covid-19 maka hal yang harus dilakukan lansia antara lain menjauhi keramaian, perkumpulan kegiatan sosial seperti arisan. Dan apabila melakukan kegiatan seperti pengajian harus memakai masker, menjaga jarak. Bagi anggota keluarga /kerabat/ kenalan atau bagi siapapun yang memiliki aktifitas dan berisiko terpapar Covid-19 tidak boleh mendekati lansia. Ajak dan anjurkan lansia untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan seperti merawat tanaman di sekitar rumah, membaca Alqur'an, membaca buku ataupun aktifitas yang lainnya (Sari, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu upaya pencegahan penularan Covid-19 dilakukan dengan upaya promotif dan preventif. Selain pencegahan penularan corona virus. Kebiasaan termasuk faktor penting dalam tingkah laku manusia seperti halnya kebiasaan buruk tidak dapat digabungkan dengan kebiasaan baik seperti orang yang tidak memakai masker pada saat keluar rumah dimasa pandemi dengan orang yang selalu memakai masker saat pandemi. Dan orang yang menggunakan masker sesuai protokol kesehatan maka faktor resiko tertularnya lebih kecil dibandingkan dengan orang yang menggunakan masker tidak sesuai protokol Kesehatan (Syakurah, 2020).

Perilaku pencegahan penularan yang harus dilakukan adalah selalu menggunakan masker saat keluar rumah, menggunakan masker apabila dalam keadaan sakit flu, batuk, bersin walaupun berada didalam rumah. Sebagai bagian dari upaya pencegahan dalam menghadapi COVID-19 maka masyarakat penting diberikan edukasi. Karena walaupun sudah mempunyai masker, tetapi karena belum mendapatkan informasi yang benar sehingga membuat masyarakat masih menggunakan masker yang kurang benar, tidak menutupi hidung dan mulut, menggunakan masker belum menjadi kebiasaan baru. Pemberian dan pembagian masker kepada masyarakat apabila tidak diikuti dengan edukasi membuat masyarakat belum berperilaku yang benar tentang penggunaan masker, selain itu kebiasaan untuk menjaga jarak fisik pada saat berkumpul juga belum semua memperhatikan.

Lansia dapat menjaga kesehatannya secara mandiri dalam mencegah terinfeksi Covid-19 dengan cara berolahraga, berjemur dan minum vitamin serta menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Denni Fransiska Helena M & Gab by E. M. Sopotan, 2020).

Senam aerobik banyak diminati dan bermanfaat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia apabila dilakukan dengan intensitas ringan dan sedang (Syahrudin, 2020). Latihan aerobik untuk merawat kesehatan lansia sebaiknya dilakukan pada pagi hari dan tidak melebihi denyut jantung maksimal antara 60-70%. Latihan aerobik yang disarankan yaitu berjalan, renang, bersepeda, yoga, senam lansia dengan frekwensi 3 kali seminggu, dengan waktu menyesuaikan kemampuan lansia (Syahrudin, 2020). Kemampuan lansia menerapkan PHBS secara mandiri memerlukan perhatian dari keluarga dan masyarakat karena dipengaruhi oleh faktor keadaan masa lalu, situasi lingkungan, dan faktor pribadi (Kauman et al., 2019). Pemberian edukasi Kesehatan memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap Lansia dalam pelaksanaan PHBS secara mandiri (Kurniawan et al., 2019; R Roni, S Susmini, 2018).

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan di Majelis Taklim Az-Zainur desa Lubuk Batang Baru Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten Ogan Komering Ulu dapat terlaksana dengan baik karena sudah terjalin kerjasama yang baik. Peserta yang hadir dalam pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat sangat antusias. Hasil dari kegiatan terlihat ada peningkatan pengetahuan upaya lansia sehat dimasa pandemi Covid-19. Peningkatan pengetahuan dari pre dan post tes sebesar 60% dan peserta menginginkan kegiatan dilakukan secara berkesinambungan. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh petugas Kesehatan Puskesmas Lubuk Batang dan Kader Kesehatan.

Kader kesehatan pada posbindu untuk lebih mengoptimalkan sosialisai dan pendampingan kepada lansia utamanya mereka yang memiliki penyakit penyerta atau komorbid. Pengetahuan tentang upaya lansia tetap sehat dimasa pandemi Covid-19 diharapkan dapat dijadikan perilaku baru yang benar-benar diadaptasi atau diterima oleh masyarakat khususnya kelompok ibu pengajian majlis Taklim Az-Zainur desa Lubuk Batang Baru. gagasan dari kegiatan penelitian/pengabdian masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kauman, P., Wijirejo, D., Wahyuningsih, I., Wahyuningtyas, W., Sari, D., Widyastuti, O., Dahlan, U. A., & Prof, J. (2019). Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul. 3(1), 61–72.
- Kurniawan, A., Putri, R. M., & Widiani, E. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar. *Journal Nursing News*, 4(1), 100–111. <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>
- Dignan Mark B and Patricia A. Carr, (1992) Program Planning for Education and Promotion Departemen of Family and Comunity Medicine
- R Roni, S Susmini, R. P. (2018). Peran Promosi Kesehatan Phbs Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Diare. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3).
- Helena M, Denni fransiska; dkk. (2020). Implementasi Promosi Kesehatan Melalui Latihan Fisik dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia pada masa Pandemi COVID 19. *Nursing News : Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPEMAS)*1(2) 33-39.

- Syahruddin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232-239.
- Syakurah, R., & Moudy, J. (2020). Pengetahuan terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333-346. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4i3.37844>
- Direktorat Kesehatan Keluarga, Dirjen kemenkes RI. (2020). Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut usia Pada Era Pandemi Covid-19. Kemenkes RI : Jakarta.
- Wiguna, R. I., Menap, Asmawariza, L. H., Husen, L. M. S., Pa'ni, D. M. K., Yulisutomo, S., & Apriani, L. A. (2021). Pemberdayaan Siswa Melalui Penerapan Program Health Promotion Model Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 . *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4). <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i4.7176>
- Sari, Mila Triana; Daryanto. (2021). Edukasi Lansia Sehat Dan Bahagia (Smart) pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Tempino Muaro Jambi. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 35-41.