

---

## EDUKASI PADA LANSIA TENTANG MENJAGA KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Sapta Dewanti<sup>1</sup> Alredo Sidauruk<sup>2</sup> Titik Nurhayati<sup>3</sup> Ronal Simarmata<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

<sup>3</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

<sup>4</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail:

[saptadewanti7@gmail.com](mailto:saptadewanti7@gmail.com)<sup>1</sup>, [alpred03@gmail.com](mailto:alpred03@gmail.com)<sup>2</sup>,

[titiknurhayati02@gmail.com](mailto:titiknurhayati02@gmail.com)<sup>3</sup> [ronalsimarmata@gmail.com](mailto:ronalsimarmata@gmail.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Di masa pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus corona dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh. Sejak kasus pertama pada 02 maret 2020 di Indonesia, hingga kini terus terjadi peningkatan jumlah positif Covid-19. Pemerintah membentuk gugus tugas percepatan penanganan covid-19 untuk menekan penyebarannya. Namun, sebagai individu, kita juga perlu berbuat sesuatu untuk mencegah penyebaran virus ini. Untuk itulah edukasi pola hidup sehat yang dilaksanakan di kelurahan Sumber Mulyorejo. Hasil yang terlihat setelah dilaksanakan edukasi adalah lingkungan menjadi bersih karena masyarakat sudah tidak membuang sampah di selokan, masyarakat mencuci tangan dan memakai masker

**Kata kunci :** Covid 19, Menjaga kesehatan

### ABSTRACT

*During the Covid-19 pandemic, many people were looking for information about how to prevent the corona virus and efforts to increase immunity. Since the first case on March 2, 2020 in Indonesia, until now there has been increase in the number of Covid-19 positives. The government formed a Task Force the Acceleration of Handling Covid-19 to reduce its spread. However, as individuals, we also need to do something to prevent the spread of this virus. For this reason, education for a healthy lifestyle to the community is very necessary in Sumber Mulyorejo village. The result seen after the education are that the environment become clean because the community does not throw garbage in the gutter, people can wash their hands properly as recommended by the government and wear mask*

**Kata kunci:***Covid-19, Maintain health*

### 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus baru yaitu coronavirus yang menjadi krisis kesehatan global (Levkovich & Shinan-Altman, 2020). Kondisi pada masa pandemi ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan penduduk global terutama terhadap kelompok rentan yaitu individu dengan penyakit komorbid, obesitas (berat badan berlebih), individu dengan imunitas rendah, dan individu yang berusia lanjut (Komite Nasional Penanganan Covid-19 dan Pemulihian ekonomi, 2020).

Lansia merupakan salah satu kelompok rentan yang sangat berpotensi untuk

terjangkit virus corona. Hal ini dibuktikan dengan kasus pasien positif Coronavirus Disease 2019 yang meninggal dominan pada usia lanjut atau lansia (Hakim, 2020) Sekitar 9 dari 10 kematian akibat Covid-19 yang dilaporkan di Amerika Serikat terjadi pada populasi yang berusia 65 tahun ke atas (CDC, 2020).

Sebanyak 8 dari 10 kematian yang terjadi pada individu setidaknya mempunyai satu penyakit komorbiditas. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan 47,3 persen pasien Covid-19 yang meninggal dunia merupakan lansia di atas 60 tahun. Dari data tersebut di konfirmasikan, per tanggal 27 April 2020 sebanyak 9.096 pasien lansia yang positif Covid-19 dan 765 pasien meninggal (Kemenkes RI, 2020).

Pandemi Covid-19 berdampak terhadap kualitas hidup lansia (Armitage & Nellums, 2020). Direktur Penanggulangan Kemiskinan dan Kesejahteraan Sosial Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional (Bapenas) mengatakan, pandemi Covid-19 menurunkan kualitas hidup lansia dan menjadi isu yang harus diperhatikan.

Menurut WHO (1996) dikutip dalam (Panjaitan & Agustin, 2020). Kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai persepsi seseorang atau individu tentang keberfungsian mereka di berbagai bidang kehidupan. Kualitas hidup juga sering digambarkan sebagai kesehatan fisik, fungsional, emosional dan faktor sosial yang menilai beberapa aspek, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial masyarakat, hubungan dengan lingkungan (Panjaitan & Agustina, 2020) Kondisi selama masa pandemi dapat memicu masalah kesehatan fisik bahkan tekanan psikologis terhadap lansia (Armitage & Nellums, 2020). Menurut hasil survei yang pernah dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia pada saat pandemi ini, dari 2.364 responden yang berasal dari 34 provinsi diketahui bahwa terdapat 69% mengalami masalah psikologis dan diketahui juga bahwa terdapat 68% responden yang menunjukkan adanya rasa cemas, 67% menunjukkan gejala depresi dan 77% dengan trauma psikologis. Lansia yang mengalami masalah psikologis akan menurunkan kekebalan tubuh. keadaan ini dapat memperburuk kondisi lansia yang sudah lemah, dan kondisi tersebut akan membuat lansia lebih rentan terhadap virus COVID-19 (Armitage & Nellums, 2020).

Penerapan sosial distancing dan physical distancing hingga aturan PSBB juga dapat menjadi pemicu masalah terhadap keterasingan lansia pada masa pandemi. Hal ini dikarenakan lansia sulit untuk penyesuaian diri dengan lingkungan sosial dan tidak dapat melakukan aktivitasnya seperti biasa dan harus menjaga jarak dengan orang-orang disekitarnya. Kondisi ini menimbulkan hubungan sosial lansia juga menjadi terganggu dan menurun. (Tristanto, 2020). Dari perspektif lingkungan, pandemi juga telah menurunkan status ekonomi lansia. Hal ini tercermin dari menurunnya pendapatan lansia, sehingga sebagian besar lansia di Indonesia masih terpaksa bekerja (Bapenas,2020). Pandemi COVID-19 juga berdampak pada pelayanan kesehatan bagi lansia, khususnya dengan akses terbatas (Bapenas, 2020). 28% pelayanan kesehatan sekarang ditutup dan tidak melayani pasien lanjut usia dan sekitar 45% penduduk lanjut usia khawatir atau takut untuk pergi ke fasilitas kesehatan. Akibatnya, perubahan yang dirasakan oleh lansia cenderung mempengaruhi kesehatan lansia secara umum sehingga menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia (Bapenas,2020)

## 2. Metode

### 2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian tentang edukasi pada lansia tentang menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19

### 2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum masyarakat

### 2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder ( Data kesehatan masyarakat Kelurahan Sumber Mulyorejo )

### 2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, gula darah sesaat, kolesterol, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran kepatuhan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan.

## 3. LAPORAN KEGIATAN

### 3.1 Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

#### 3.1.1 Koordinasi dengan Kelurahan sumber mulyorejo

Koordinasi dengan Kelurahan Pujidadi telah berlangsung sejak tahun 2021 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh pihak Pemda Binjai dan Kelurahan sumber mulyorejo kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

#### 3.1.2 Koordinasi dengan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Sumber Mulyorejo

- a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus masyarakat kelurahan sumber mulyorejo untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi masyarakat kelurahan Pujidadi di Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi Diabetes pada masyarakat dengan cara melaksanakan penyuluhan.

- 
- b. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah, 18 Januari 2021 pukul 08.00 WIB-10.00WIB.

### **3.1.3 Persiapan tim**

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik,masing-masing anggota mendapatkan penugasan.

#### **a.Kelompok penyuluhan**

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi serta Diabetes yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

## **3.2. Pelaksanaan**

### **3.2.1. Penyuluhan**

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 18 Januari 2021 di kelurahan Sumber Mulyorejo. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB setelah kegiatan senam lansia pada pukul 08.00 WIB.

### **3.2.2. Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat**

Data tentang kondisi umum masyarakat di kelurahan Sumber Mulyorejo Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Juli 2021, yang terdiri dari: jenis kelamin, tekanan darah, gula darah, kolesterol.

## **3.3. Tindak Lanjut Kegiatan**

Sesuai dengan rencana, pada 18 Januari 2021 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan edukasi pada lansia tentang motivasi mengikuti vaksinasi di kelurahan sumber mulyorejo yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2021 yang diikuti oleh 35 peserta, yang terdiri dari lansia yang ada di kelurahan Sumber Mulyorejo serta pengurus kelurahan.Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya



**Gambar 1 : Pelaksanaan Penyuluhan**

**Gambar 2 : Dokumentasi Selama Kegiatan Pengabdian**



#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat kegiatan Edukasi menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19 Untuk Lansia di lakukan di Kelurahan Sumber Mulyorejo diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Juni Jumlah peserta yang hadir 35 orang peserta.

Hasil yang diperoleh adalah:

- a. Masyarakat lansia mengetahui tentang penyakit hipertensi, kurang lebihnya 75% dari 35 masyarakat lansia mampu memahami, yang terdiri dari pengertian, tanda gejala, faktor resiko, dari penyakit covid 19
- b. Masyarakat lansia mampu melakukan kegiatan senam lansia serta relaksasi otot progresif, masyarakat sangat berperan dalam aktif dalam kegiatan

#### 5. PENUTUP

##### 5.1 Kesimpulan

1. Dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu edukasi pencegahan covid 19 untuk lansia tentunya ada hambatan dan masalah-masalah yang muncul, namun hal tersebut tidak menghilangkan semangat kami dalam menyuksekan kegiatan ini.
2. Kegiatan ini berdampak positif bagi masyarakat Pujidadi dalam meningkatkan pengetahuan dibidang kesehatan khususnya sistem pernafasan
3. Kegiatan ini mendapat apresiasi dan dukungan masyarakat setempat terutama pada saat pembagian masker berlangsung yang pembagiannya secara tertib dan merata
4. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang covid 19 dan komplikasinya serta masyarakat dimotivasi untuk memakai masker

##### 5.2 Saran

1. Diharapkan masyarakat Sumber Mulyorejo agar lebih termotivasi dalam hal kesehatan khususnya dalam hal pencegahan penyebaran covid 19 melalui kegiatan memakai masker
2. Diharapkan masyarakat Sumber Mulyorejo agar lebih sadar untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, dalam hal ini pemeriksaan hasil pernafasan.
3. Perlu dilakukan kegiatan seperti ini secara rutin agar masyarakat semakin patuh dan taat pada protokol kesehatan

#### DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. Pedoman pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). Edisi ke-5. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; (2020)

Pemerintah Kota Semarang. Informasi Coronavirus (Covid-19) Semarang [Internet]. (2022) [cited 15 Januari 2022]. Available from: <https://siagacorona.semarangkota.go.id/halaman/covid19>

Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia 1998.

BPS Jakarta Pusat. Statistik penduduk lanjut usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik; (2020)

