

Pendidikan Kesehatan tentang Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 bagi Lansia

Hariza Adnani¹, Sri Setyowati²

¹Program Studi, Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

² Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta

*Penulis Koresponden, e-mail: harizaadnani541@gmail.com, 081328794454

ABSTRAK

Pandemi *Covid-19* berdampak pada seluruh sektor kehidupan. Lansia sebagai kelompok rentan perlu mendapatkan perhatian khusus. Tujuan kegiatan PKM ini diharapkan Lansia mengerti tentang protokol kesehatan dan menerapkannya untuk mencegah terpaparnya virus *Covid-19*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan 3 metode yaitu ceramah, praktik dan tanya jawab. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Posyandu lansia matahari di Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. dalam kegiatan ini lansia dibagi menjadi 3 kelompok setiap kelompok 15 orang. Waktu pelaksanaan bulan September s/d Oktober 2021. Hasil dari kegiatan telah dilakukan pendidikan kesehatan tentang protokol kesehatan, praktik penerapan protokol kesehatan dan evaluasi tentang materi yang disampaikan. Kesimpulannya adalah seluruh peserta lansia hadir aktif dan antusias dalam kegiatan dengan hasil 100% target peningkatan pengetahuan dan praktik *protocol* kesehatan tercapai.

Kata Kunci : lansia, pandemi *Covid-19*, pendidikan kesehatan, protokol kesehatan

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has impacted all sectors of life. The elderly as a vulnerable group need special attention. The aim of this PKM activity is that it is hoped that the elderly will understand health protocols and apply them to prevent exposure to the Covid-19 virus. This community service activity uses 3 methods, namely lectures, practice and question and answer. The target in this activity was the sun elderly Posyandu at Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. in this activity the elderly were divided into 3 groups each group of 15 people. The implementation period is from September to October 2021. The results of the activity have been health education regarding health protocols, the practice of implementing health protocols and evaluation of the material presented. The conclusion is that all elderly participants attend actively and enthusiastically in the activity with the result that 100% of the target of increasing knowledge and practice of health protocols is achieved.

Keywords: elderly, Covid-19 pandemic, health education, health protocol

PENDAHULUAN

Penuaan mengacu pada proses bertambahnya usia, yang terjadi selama serangkaian perubahan dari waktu ke waktu seperti perubahan fisik, mental dan sosial. Sebagian besar negara mengalami penuaan populasi, dan diperkirakan pada tahun 2030 dua miliar orang akan berusia di atas 60 tahun (22% dari populasi dunia). Menurut perkiraan populasi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), populasi dunia di atas 65 tahun akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050 (28%) di dunia (N. A. Yavari K, Basakha M, 2015).

Orang lanjut usia atau lansia dimaknai sebagai masa kemunduran, karena merupakan fase akhir dari kehidupan. Semakin panjang umur seseorang akan semakin mengalami kemunduran baik fisik maupun psikologis. Tantangan pada lansia adalah penyakit berat, disabilitas, penurunan seksual dan krisis eksistensi. Krisis eksistensi bisa berupa ancaman digantikan posisi, ketika pensiun dan menjadi pelaku rawat anggota keluarga dengan penyakit kronik. Meski demikian kecemasan pada lansia jarang dan sifatnya ringan. Lebih sering kecemasan yang terjadi merupakan kecemasan sekunder akibat stimulus eksternal/internal. Terlebih pada masa pandemi *Covid-19* saat ini yang sudah berlangsung lebih dari satu tahun, yang bisa mengakibatkan lansia mengalami kecemasan dan rasa takut yang lebih. Kecemasan bisa berupa kecemasan wajar dan tidak wajar. Kecemasan wajar, yaitu berupa kecemasan karena kondisi tertentu, misal cemas karena mau ujian. Sedangkan, kecemasan tidak wajar seperti cemas atau sepanjang hari, saking cemasnya hingga tidak bisa tidur. Kalau sampai mengganggu aktivitas harian, sudah perlu pengobatan atau dikonsultasikan (Dewi, 2021).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Terjadi karena respons psikologis yang timbul pada diri seseorang sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata. Rasa ketakutan dan kecemasan terutama di masa *Covid-19* ini semakin meningkat (Dewi, 2021). Jumlah penderita *anxiety* atau kecemasan diseluruh dunia pada tahun 2015 adalah 3,6% atau 264 milyar penduduk. Dari jumlah tersebut perempuan lebih banyak menderita kecemasan daripada laki-laki yaitu 4,6% banding 2,6% (World Health Organization, 2017).

Indonesia merupakan salah satu dari lima negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia mencapai 18,1 juta atau 7,6 persen dari total penduduk. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2013, jumlah lansia (60+) diperkirakan meningkat menjadi 27,1

juta pada tahun 2020, menjadi 33,7 juta pada tahun 2025 dan 48,2 juta pada tahun 2035 (J. Yunita, N. Nurlisis, 2019).

Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah penduduk lansia no 4 paling banyak didunia. Sistem dukungan perawatan lansia ini sangat penting mengingat jumlah lansia akan semakin bertambah banyak di Indonesia. Berdasarkan data BPS pada 2050 Indonesia akan memiliki kurang lebih 25 persen populasi lansia (Dewi, 2021). Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI pada tahun 2015 menginformasikan bahwa 5 provinsi dengan sebaran penduduk lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%), Bali sebesar 10,3%, dan Sulawesi Utara sebesar 9,7%,. Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%).(Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016) .Berdasarkan data hasil proyeksi penduduk Tahun 2010-2020. jumlah lansia di Kabupaten Bantul sebesar 125.958 jiwa. Penduduk Lansia 15,75%, naik dibandingkan tahun 2010 yang sebesar 13,08% (BPS Kab Bantul, 2020).

Banyak lansia yang terpapar *Covid-19* ini yang berakhir dengan meninggal dunia. *The Cleveland Clinic* di Amerika Serikat mengumumkan, vaksinasi secara efektif telah menurunkan jumlah pasien *Covid-19* berusia lanjut. Pada awal pandemi menyerang, menurut laporan tersebut, mayoritas pasien *Covid-19* adalah para lansia. Namun pasca vaksinasi, *The Cleveland Clinic* mencatat, terdapat penurunan pasien lansia hingga 75 persen. Sepanjang Januari-Mei, *The Cleveland Clinic* adanya penurunan sejumlah 88 persen penularan *Covid-19* pada lansia berusia 75 tahun ke atas. Sementara pada usia 55-75 tahun penurunannya mencapai 70 persen. Sebaliknya, mereka yang dirawat di rumah sakit akibat *Covid-19*, sejumlah 99 persennya adalah mereka yang belum divaksin. Para dokter menekankan, vaksinasi adalah cara terbaik untuk menyetop penyebaran virus (Dewi, 2021). Di Indonesia, lansia yang terverifikasi 10 persen sebagai penyumbang kasus positif *Covid-19*. Namun angka kematian tertinggi yang sebesar 50 persen akibat *Covid-19* juga dialami pasien lansia. vaksinasi sangat penting bagi lansia, karena pada lansia, sistem daya tahan tubuh yang tidak sekuat dan secepat orang muda dalam melawan virus. Terlebih jika lansia tersebut memiliki komorbid. Lansia perlu divaksinasi untuk membantu melatih sistem imun supaya lebih cepat, siap, tanggap, kalau nanti betul-betul terkena *Covid-19*," (Dewi, 2021).

Sasaran lansia yang sudah di suntik dengan dosis ke dua adalah sasaran vaksinasi untuk lansia tercatat sampai tanggal 01 September 2021 sebanyak 21.553.118 orang. Adapun hingga saat ini, sebanyak 5.303.137 (24,60 persen) orang lansia yang divaksinasi dosis pertama dan 3.772.646 (17,50 persen) orang disuntik vaksin *Covid-19* dosis (Kompas.com 2021). Salah satu upaya untuk memutuskan rantai penularan *Covid-19* dengan melindungi kelompok rentan salah satunya lansia dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dan vaksinasi.

Dari uraian tersebut diatas pengabdian tertarik untuk ikut serta dalam meningkatkan kesehatan bagi lansia dengan judul “Pendidikan kesehatan tentang Protokol kesehatan bagi lansia di tengah pandemi *Covid-19* di Bantul Yogyakarta”. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian kepada lansia diharapkan Lansia di Bantul Yogyakarta mengerti tentang protokol kesehatan dan menerapkannya guna mencegah terpaparnya virus *Covid-19*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan 3 metode yaitu memberikan informasi kesehatan dengan ceramah dan praktik. Sedangkan, saat evaluasi menggunakan metode tanya jawab. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Posyandu lansia matahari di Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. dalam kegiatan ini lansia dibagi menjadi 3 kelompok setiap kelompok 15 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan akan dilakukan kurang lebih selama 2 minggu dari persiapan sampai dengan penulisan laporan. Kegiatan akan dilaksanakan bulan September s.d Oktober 2021. Kegiatan PKM ini dilaksanakan di rumah ibu Dukuh Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai upaya mencegah penularan *Covid-19* di Posyandu lansia matahari di Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta dilakukan kegiatan pengabdian kepada lansia dengan tujuan menambah pengetahuan lansia tentang protokol kesehatan dengan harapan peserta memahami pentingnya menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terpaparnya virus *Covid-19*.

Pada kegiatan ini dihadiri oleh 45 orang yang dibagi dalam 3 kelompok, sehingga masing-masing kelompok terdapat 15 orang. Berikut ini dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan :



Gambar 1. Kegiatan PKM Pentingnya Menerapkan Protokol Kesehatan

Berdasar hasil kegiatan dapat dianalisa kegiatan berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir. Sebanyak 45 peserta hadir dan memperhatikan penyampaian materi dari tim pengabdian. Selain itu seluruh peserta aktif mengikuti praktik penerapan protokol kesehatan untuk mencegah *Covid-19*. Berikut hasil analisa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan :

Tabel 1 Analisa Kegiatan

Kegiatan	Peserta	Keterangan	Ketercapaian
Penyuluhan tentang Covid-19	3 kelompok @ 15 total 45	Peserta hadir, aktif dan antusias terhadap materi yang disampaikan terlihat dari adanya tanya jawab	100% tercapai
Penyuluhan tentang pentingnya menerapkan protocol kesehatan	3 kelompok @ 15 total 45	eserta hadir, aktif dan antusias terhadap materi yang disampaikan terlihat dari adanya tanya jawab.	100% tercapai
Praktik penerapan protokol kesehatan 1. Menggunakan masker 2. Mencuci tangan dengan sabun / handsanitizer 3. Menjaga jarak 4. Menghindari kerumunan 5. Mengurangi mobilisasi	3 kelompok	Peserta hadir, mempraktikkan penerapan protocol kesehatan	100% tercapai
Evaluasi kegiatan penerapan protocol kesehatan	@ 15 total 45	Hasil evaluasi individu seluruh peserta telah memahami tentang protokol kesehatan dan manfaatnya. Peserta menyatakan telah menerapkan protokol kesehatan baik dalam kegiatan dirumah maupun di luar rumah	100% tercapai

Melihat hasil dari evaluasi kegiatan tampak bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan sesuai harapan. Seluruh peserta hadir aktif dan antusias dalam kegiatan dengan hasil 100% target tercapai.

Praktik penerapan protokol kesehatan yang pengabdian lakukan mirip dengan hasil pengabdian kepada masyarakat dari Putri, dkk (2021) sebagai bentuk *society empowerment* melakukan sosialisasi, pembagian hand sanitizer produk sendiri dan edukasi kesehatan

tentang cuci tangan dengan hand sanitizer di Desa Sumbertlaseh, Kecamatan Dander dengan tujuan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan penularan Virus Covid-19 melalui hand sanitizer sederhana.

Dalam rangka mengurangi risiko penularan virus *Corona*, rekomendasi dari *World Health Organization* (WHO) mewajibkan beberapa upaya sebagai berikut: memakai masker untuk menutup hidung dan mulut; Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih; Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain; Mengurangi mobilitas berpergian ke luar rumah dan menjauhi kerumunan dan tempat keramaian (Kemenkes RI, 2020). Peserta yang mayoritas adalah lansia maka tepat jika dalam kegiatan ini menggunakan metode ceramah karena dapat menyajikan materi yang luas dan dapat dirangkum dalam pokok-pokok materi dengan waktu penyampaian yang singkat. Penuaan mengacu pada proses bertambahnya usia, yang terjadi selama serangkaian perubahan dari waktu ke waktu seperti perubahan fisik, mental dan sosial (J. Yunita, N. Nurlisis, 2019). Seperti yang ditunjukkan dalam banyak penelitian, penuaan menyebabkan serangkaian masalah, dengan perhatian paling besar adalah meningkatnya morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi (H. H. X. Wong, M.C.S.; Zhang, D.X.; Wang, 2015). Usia tua dikaitkan dengan penurunan bertahap dalam cadangan fisiologis, peningkatan risiko penyakit kronis, dan penurunan kapasitas individu secara umum (J. S. Steves CJ, 2012) .

Lanjut usia sehat berkualitas mengacu pada konsep *active ageing* WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat. Untuk mewujudkan lansia sehat, mandiri, berkualitas dan produktif harus dilakukan pembinaan kesehatan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia sampai memasuki fase lanjut usia dengan memperhatikan faktor-faktor risiko yang harus dihindari dan faktor-faktor protektif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Selain metode ceramah, metode praktik juga digunakan dalam kegiatan ini. Penggunaan metode praktik ditujukan agar peserta mencoba dalam menerapkan informasi yang telah disampaikan. Metode praktik digunakan sebagai upaya memberi kesempatan kepada peserta untuk mendapatkan pengalaman langsung. Pengalaman mendorong peserta didik untuk merefleksi atau melihat kembali pengalaman-pengalaman yang dialami baik menggunakan masker yang benar, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan mencuci

tangan. Sedangkan evaluasi menggunakan tanya jawab individu ditujukan agar pengabdian mengetahui secara pasti bahwa informasi yang disampaikan benar-benar terekam oleh peserta dan telah dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Melihat hasil pengabdian dapat terlihat bahwa kegiatan berjalan dengan lancar dengan penggunaan metode yang telah dipilih.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pendidikan kesehatan tentang protokol kesehatan bagi lansia di tengah pandemi *Covid-19* di Posyandu lansia matahari di Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta dinyatakan berhasil yang dilihat dari hasil dari evaluasi bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan sesuai harapan. Seluruh peserta hadir aktif dan antusias dalam kegiatan dengan hasil 100% target peningkatan pengetahuan dan praktik protokol kesehatan tercapai.

REKOMENDASI

Rekomendasi/saran dari kegiatan ini adalah perlunya upaya promosi kesehatan yang dilakukan secara terus menerus (*continuous improvement*) dengan melibatkan masyarakat sebagai kader kesehatan lansia di Posyandu lansia atau Posyandu Penyakit Menular (PTM) sebagai sarana dilakukan pendidikan kesehatan. Lansia membutuhkan pendampingan terus menerus terutama untuk selalu datang dalam setiap kegiatan Posyandu Lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta melalui LPPM yang memberikan hibah PKM kepada pengabdian beserta tim

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kab Bantul. (2020). Hasil Sensus Penduduk 2020.
- Dewi, R. (2021, April 19). Atasi Kecemasan dan Ketakutan pada Lansia dengan Teknik Mindfulness. *Geriatric Lansia Sehat Bahagia*. <https://www.geriatric.id/artikel/923/atasi-kecemasan-dan-ketakutan-pada-lansia-dengan-teknik-mindfulness>
- H. H. X. Wong, M.C.S.; Zhang, D.X.; Wang, . (2015). (2015). Rapid emergence of atherosclerosis in Asia: A systematic review of coronary atherosclerotic heart

- disease epidemiology and implications for prevention and control strategies. *Curr. Opin. Lipidol*, 257–, 257.
- J. S. Steves CJ, S. T. (2012). Ageing, genes, environment and epigenetics: what twin studies tell us now, and in the future. *Age Ageing*, 41(5), 581–586.
- J. Yunita, N. Nurlisis, and W. S. (2019). Determinants of the quality of life among pre-elderly and elderly population. *Int. J. Public Heal. Sci.*, 8(3), 341.
- Kemkes RI. (2020). Terapkan Protokol kesehatan *Covid-19* dalam mencegah virus Corona.
- N. A. Yavari K, Basakha M, S. H. (2015). Economic Aspects of Ageing. *Iran J Ageing*, 10(1), 92–105.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia. Pusdatin Kemenkes. dalam <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-lansia-2016.pdf>
- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. WHO. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>