

**EDUKASI LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA (SMART) PADA MASA PANDEMI
COVID-19 DI PUSKESMAS TEMPINO MUARO JAMBI**

***ELDERLY'S HEALTH AND HAPPY EDUCATION (SMART) DURING THE COVID-19
PANDEMIC AT TEMPINO PUBLIC HEALTH CENTER, MUARO JAMBI***

Mila Triana Sari¹⁾, Daryanto²⁾*

¹⁾Prodi Ners, Stikes Baiturrahim Jambi. email: milatrianasari73@gmail.com

²⁾Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jambi. email: daryanto2766@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok yang paling beresiko terkena Covid-19, dikarenakan lansia umumnya memiliki beberapa penyakit komorbid serta tingginya angka mortalitas pada lansia. Salah satu upaya untuk pencegahan penularan Covid-19 pada lansia ialah dengan langkah promotif dan preventif, antara lain dengan pemberian edukasi pada lansia. Selain itu, perlu juga diperhatikan agar lansia tetap sehat dan bahagia di masa pandemi Covid-19 sehingga kualitas hidup lansia tetap terjaga dan resiko tertular Covid-19 pada lansia dapat dikurangi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia tentang protokol kesehatan dan upaya lansia sehat dan bahagia di masa pandemi Covid-19, dengan jumlah lansia sebanyak 20 orang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pendampingan para lansia untuk berkumpul diruang aula, pemberian kuesioner untuk pre-test, penyampaian informasi dilakukan dengan slide power point tentang protokol kesehatan dan upaya lansia sehat dan bahagia, video, kartu SMART, demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam serta diakhiri dengan sesi tanya jawab, post-test, dan pemberian makanan tambahan sehat untuk lansia. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan menambah pengetahuan para lansia tentang pencegahan terjadinya infeksi Covid-19, meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya penularan serta menjadi lansia yang SMART.

Kata Kunci: Edukasi, Lansia, Sehat, Bahagia, SMART, Covid-19

ABSTRACT

Elderly is the group most at risk of contracting Covid-19, because the elderly generally have several comorbid diseases and high mortality rates in the elderly. One of the efforts to prevent Covid-19 transmission in the elderly is by promoting and preventive steps, including providing education to the elderly. In addition, it should also be noted that the elderly remain healthy and happy during the Covid-19 pandemic so that the quality of life for the elderly is maintained and the risk of contracting Covid-19 in the elderly can be reduced. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and attitudes of the elderly about health protocols and efforts for healthy and happy elderly people during the Covid-19 pandemic, with 20 elderly people. The method of implementing this community service activity begins with the assistance of the elderly to gather in the hall, giving questionnaires for pre-test, delivering information with power point slides about health protocols and efforts for healthy and happy elderly people, videos, SMART cards, demonstrations of deep breathing relaxation techniques. and ended with a question and answer session, post-test, and providing healthy supplementary food for the elderly. The results of this community service activity are expected to increase the knowledge of the elderly about preventing the occurrence of Covid-19 infection, increase awareness of the dangers of transmission and become SMART elderly.

Keywords: Education, Elderly, Healthy, Happy, SMART, Covid-19

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 19 (COVID-19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (2020) [1], sedangkan secara nasional pemerintah Indonesia sesuai dengan Kepres No 12 tahun 2020 telah menetapkan Bencana Non Alam Penyebaran Covid-19 sebagai Bencana Nasional [2].

Pandemi Covid-19 ini berdampak multidimensi pada berbagai aspek kehidupan [3]. Lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok yang paling beresiko terkena Covid-19. Terdapat kecendrungan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang berkorelasi positif dengan risiko tertular Covid-19. Ini senada dengan laman resmi LIPI, dampak Covid-19 secara global menunjukkan bahwa tingkat penularan pada kelompok usia dewasa atau tua secara persentase lebih tinggi dibandingkan kelompok usia muda dan anak-anak [4].

Populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia saat ini diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari total penduduk Indonesia, sehingga Indonesia termasuk negara dengan struktur penduduk tua (*Aging Population*), [4] Proses menjadi tua (*aging*) merupakan perpaduan dari proses biologik, psikologik dan sosial yang dimulai sejak awal kehidupan dengan pertumbuhan dan kematian sel-sel silih berganti. Proses alamiah tersebut akan dipercepat dan diperberat dengan faktor lingkungan dan pola hidup yang tidak sehat. Bila terkena Covid-19, akibatnya akan lebih berat pada lansia yang mempunyai penyakit-penyakit

penyerta (komorbid) yang sudah dideritanya [3].

Merujuk pada data WHO, lebih dari 95% kematian akibat Virus Corona terjadi pada penduduk usia lebih dari 60 tahun atau lebih, dan lebih dari 50% berusia 80 tahun atau lebih, dan sebanyak 8 dari 10 yang meninggal terjadi pada individu dengan setidaknya mempunyai satu penyakit penyerta seperti kardiovaskular, diabetes dan penyakit kronis lainnya [2]. Hal ini senada dengan Indonesia, tingkat kematian pada lansia akibat Covid-19 didominasi lansia yang memiliki penyakit jantung, diabetes, hipertensi, bronkopneumonia, kanker dan lainnya dengan angka mortalitas usia 45-54 tahun adalah 8%, 55-64 tahun 14% dan 65 tahun ke atas 22% [5].

Memperhatikan kondisi diatas, sangat penting dilakukan upaya pencegahan penularan secara preventif dan promotif pada kelompok lansia, baik ditingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas kesehatan.

Selain pencegahan penularan corona virus kepada kelompok lansia, perlu juga diantisipasi dampak dari kebijakan pembatasan sosial, seperti untuk tetap tinggal dirumah, stress, terganggunya hubungan sosial, berkurangnya akses ke berbagai layanan dapat berpengaruh kepada kesehatan lansia, seperti kesehatan mental dan kognitif lansia, meningkatnya jumlah lansia yang menderita penyakit kronik serta meningkatnya angka komplikasi penyakit kronik dan jumlah lansia yang mengalami ketergantungan karena akses terhadap

layanan kesehatan yang terhambat [5].

Lansia sebagai kelompok rentan tentu sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat agar kesehatan dan kualitas hidup lansia selama masa pandemi Covid-19 dapat tetap terjaga seoptimal mungkin [5]. Lansia perlu mendapatkan perhatian dengan mengupayakan agar tidak terlalu tergantung kepada orang lain dan mampu mandiri dan menjaga kesehatan diri. Selain itu kemandirian lansia dan ketergantungan lansia serendah mungkin akan membuat lansia menjalankan physical distancing, sehingga resiko tertular Covid-19 akan semakin bisa dihindari [3].

Hasil survey pendahuluan kepada lansia yang berobat ke puskesmas tempino didapatkan bahwa lansia masih belum tahu bagaimana menghadapi hidup dimasa pandemi ini, selain itu mereka merasa stress karena harus tetap tinggal dirumah, ke pelayanan kesehatan saja dilakukan bila benar-benar penting, hasil observasi didapatkan lansia banyak yang datang berobat ke puskesmas tempino terutama yang menderita hipertensi dan diabetes. Hasil wawancara awal dengan petugas puskesmas mengatakan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan menghadapi pandemi covid-19 baru dilakukan terkait protokol kesehatan 3M, mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak. Hal ini mendorong tim pengabdian masyarakat untuk melaksanakan kegiatan peningkatan pengetahuan pada lansia, pada kelompok lansia di puskesmas Tempino.

Pendidikan kesehatan lansia sehat dan bahagia (SMART) pada lansia di Puskesmas Tempino Kab Muaro Jambi bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan sosialisasi tentang bagaimana lansia tetap sehat dan bahagia pada masa pandemi Covid-19 ini.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bekerjasama dengan Puskesmas Tempino Kab. Muara Jambi. Metode yang diberikan berupa (1) Pemberian materi Lansia Sehat dan Bahagia pada masa pandemi Covid-19, (2) Pelaksanaan teknik relaksasi (3) Pemberian makanan sehat pada lansia.

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di aula Puskesmas Tempino Kab Muaro Jambi pada tanggal 12 Oktober 2020. Sasaran pengabdian kepada masyarakat berjumlah 20 orang lansia yang sedang memeriksakan kesehatan di Puskesmas Tempino Kab Muaro Jambi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan dalam berkumpul menggunakan 3M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan menjaga jarak).

Metode pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan sosialisasi langsung kepada lansia yang berkunjung pada Puskesmas Tempino, yang terbagi dalam 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi yaitu:

A. Tahap Persiapan

Kegiatan pada tahapan ini yakni sosialisasi pertemuan dengan petugas Puskesmas Tempino dengan tujuan untuk menyampakan persepsi antara tim Pengabdian dengan Mitra (Puskesmas Tempino). Rincian Kegiatan Sosialisasi sebagai berikut:

1. Perumusan Solusi dengan melakukan diskusi antara tim puskesmas dan tim pengabmas dengan tujuan identifikasi masalah baik melalui survey di Puskesmas, wawancara dengan beberapa lansia maupun petugas puskesmas Tempino. Puskesmas Tempino sebagai mitra dan menjadi sumber data berperan secara aktif baik sebagai subjek maupun objek kegiatan ini.
2. Tim Pengabmas menawarkan solusi kepada puskesmas dan strategi dalam pelaksanaannya, yaitu dengan metode pendidikan kesehatan pada lansia agar tetap sehat dan bahagia pada masa pandemi Covid-19 ini.
3. Tim Pengabmas menyiapkan alat dan bahan.

B. Pelaksanaan

Kegiatan meliputi pengisian bio data, pemeriksaan tekanan darah dan timbang berat badan. Pemberian kuesioner untuk pre test. Selanjutnya, mengkaji pengetahuan awal tentang Covid-19 dan upaya yang dilakukan lansia, Edukasi pengetahuan lansia dengan menggunakan media KIE (*file power point*, poster, kartu lansia SMART), memberikan materi dengan ceramah, dan pemutaran video

tentang Covid-19 dan upaya Lansia untuk tetap sehat dan bahagia (SMART), pada masa pandemi Covid-19 ini, mendemonstrasikan teknik relaksasi nafas dalam, memberikan makanan tambahan sehat dan souvenir.

C. Observasi dan Evaluasi

Observasi dan evaluasi dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, hasil dan dampak yang dirasakan. Observasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan, pemahaman dan sikap lansia terhadap materi yang disampaikan melalui tanya jawab secara lisan setelah kegiatan berlangsung, selanjutnya post test dengan memberikan kuesioner tentang Covid-19 dan upaya agar lansia SMART pada masa pandemi covid-19 secara tertulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di aula puskesmas Tempino kab Muaro Jambi pada hari Senin, tanggal 12 Oktober 2020 pada jam 09.00 s.d 11.45 Wib. Dihadiri oleh 20 orang lansia terdiri dari 15 orang perempuan dan 5 orang laki-laki.



Gambar 1. Pemberian Edukasi

Pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan [6].



Gambar 2. Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam

Lansia SMART merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh para lansia di rumah dengan menerapkan protokol kesehatan dan diawali dengan rasa Syukur, sabar, Mengonsumsi makanan bergizi, Atasi rasa khawatir, bosan dan kesepian, Refresh dengan hobi dan Terus berdoa [9].

Edukasi yang sangat penting diterapkan pada lansia agar dapat menambah ilmu dan dapat dipraktikkan dengan mudah



Gambar 4. Kartu SMART

Kartu SMART dibuat agar dapat menjadi pengingat para lansia di rumah. Gerakan menerapkan protokol kesehatan dan lansia SMART ini bertujuan memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan perilaku kurang sehat, karena

hal ini sangat penting dilakukan oleh lansia yang rentan terhadap Covid-19 [5].

Pendidikan kesehatan pada lansia terkait pencegahan penularan virus corona juga dilakukan pada panti jompo di Aceh, untuk memberikan pengetahuan pada lansia agar dapat mewaspadai penularan Covid-19 [8].

Promosi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia sehingga dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan lebih baik lagi. Semakin meningkat pengetahuan tentang lansia sehat, maka lansia akan sehat dan bahagia, (SMART) sehingga resiko penularan covid-19 akan semakin bisa dihindari terdorong berperilaku lebih baik dalam mewujudkan lansia (SMART).

1. Hambatan dan Kendala

Pengumpulan lansia untuk menuju aula diperlukan pendampingan, dikarenakan letak aula yang berada dilantai 2, serta lansia yang hadir satu persatu, sehingga memerlukan waktu tunggu untuk memulai kegiatan.

2. Kekuatan

Puskesmas Tempino sebagai mitra pengabdian berperan aktif dan memberikan dukungan yang besar sebelum dan selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, antusias lansia terhadap kegiatan ini, dengan mengikuti acara dari awal sampai selesainya acara, menjadikan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung lancar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dihadiri oleh 20 orang yang berlangsung di aula puskesmas Tempino, Kabupaten Muaro Jambi. Lansia memiliki minat dan antusias yang tinggi dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dari awal hingga akhir, meskipun dimasa pandemi Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan 3M. Pengetahuan lansia meningkat setelah dilakukannya edukasi mengenai protokol kesehatan dan upaya lansia menuju hidup sehat dan bahagia di masa pandemi Covid-19 dan lansia dapat mempraktikkan teknik nafas dalam, sebagai alternatif bagi lansia untuk relaksasi dan mengurangi stress.

SARAN

1. Pihak puskesmas Tempino untuk melakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan pendampingan pada lansia berpedoman dengan panduan pelayanan kesehatan lansia di era pandemi Covid-19 pada wilayah kerja Puskesmas Tempino Kabupaten Muaro Jambi.
2. Kader kesehatan pada pos yandu lansia lebih maksimal untuk melakukan sosialisasi dan pendampingan kepada lansia terutama yang memiliki penyakit Komorbid.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ketua STIKES Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dukungan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. P3M STIKES Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dukungan terlaksananya pengabdian masyarakat ini.
3. Kepala puskesmas Tempino beserta jajaran yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
4. Kepada seluruh lansia yang telah meluangkan waktu untuk hadir dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] WHO. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report-121. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situatio-reports/20200520-COVID-19-sitrep_121.pdf?sfvrsn=c4be2ec6_4, diakses 20 Mei 2020
- [2] Keputusan Presiden Republik Indonesia No 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Covid-19 Sebagai Bencana Nasional
- [3] Pikiran Rakyat. Gaya hidup sehat dan bahagia bagi lansia dimasa Covid-19 <https://www.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-01928705/9-tips-sehat-dan-bahagia-bagi-lansia-di-masa-pandemi-covid-19-salah-satunya-sabar-dan-berdoa>
- [4] Kementerian Kesehatan RI, RISKESDAS 2018, Jakarta
- [5] Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Kesehatan Keluarga 2020. Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi Covid-19
- [6] Anggreini, D. (2018) 'Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyando Jepun Kabupaten Tulungagung', *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), pp. 93-100
- [7] Tursina, A. (2020). Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19) Editor : Titik Respati. *Kopidpedia*, 203-215. <http://repository.unisba.ac.id>
- [8] Yanti, B., Priyanto, H., & Zulfikar, T.

- (2020). Sosialisasi Waspada Infeksi Corona Virus Pada Lansia di Panti Jompo Rumah Sejahtera. *MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 67-72
- [9] DetikHealth Tips Lansia Sehat dan

Bahagia di Masa Pandemi Corona
<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5043467/tips-lansia-sehat-dan-bahagia-di-masa-pandemi-corona>, diakses Juni 2020