

OPTIMALISASI PENCEGAHAN COVID-19 PADA LANSIA

Tuti Asrianti Utami¹, Indriati Kusumaningsih²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus
tutichaidir18@gmail.com, hp: 082112690625

ABSTRACT

Elderly as one of the vulnerable groups affected by COVID-19, for this reason, there is a need for a movement to promote prevention. The goal of community service is to do so that elderly vulnerable groups can maintain health and avoid COVID-19. These preventive activities include social distancing, wearing masks, washing hands using water, doing exercises for the elderly while sunbathing. The method is carried out by doing an approach, asking questions before counselling, providing information about the importance of social distancing, washing hands and doing gymnastics for the elderly. Perform social distancing demonstrations and steps to wash hands, exercise for the elderly and sunbathe. Conclusion: this activity was felt to be very useful for the elderly, feeling happy and understanding the benefits of social distancing. this activity can be continued for other elderly groups using the IEC (Counseling, Information and Education) method.

Keywords: COVID-19, hand washing, elderly

ABSTRAK

Lansia sebagai salah satu kelompok rentan terdampak COVID-19, untuk itu perlu adanya gerakan memasyarakatkan pencegahan. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan agar kelompok rentan lansia mampu menjaga kesehatan dan menghindari COVID-19. Kegiatan pencegahan tersebut berupa informasi tentang *social distancing*, menggunakan masker, mencuci tangan menggunakan air, melakukan senam lansia sambil berjemur. Metode yang dilakukan dengan melakukan pendekatan, memberikan pertanyaan sebelum penyuluhan, memberikan informasi tentang pentingnya *social distancing*, mencuci tangan dan melakukan aktivitas senam lansia. Melakukan demonstrasi *social distancing* dan langkah-langkah mencuci tangan, senam lansia dan berjemur. Kesimpulan: kegiatan ini dirasakan sangat bermanfaat oleh lansia, merasa senang dan memahami manfaat menjaga kesehatan tubuh. kegiatan ini dapat diteruskan untuk kelompok lansia lainnya dengan metode KIE (Konseling, Informasi dan Edukasi).

Kata kunci: COVID-19, cuci tangan, lansia

1. PENDAHULUAN

Coronavirus disease pertama kali ditemukan di Wuhan dengan novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) disebabkan

oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) (Gorbalenya et al., 2020). Di Indonesia ada dua orang kasus positif COVID-19

ditemukan pada 2 Maret 2020. Jumlah pasien Covid-19 sebanyak 15.243 orang tersebut diketahui dari metode pemeriksaan Polymerase Chain Reaction dan test cepat molekuler. Pada periode yang sama, ada penambahan jumlah pasien sembuh dari Covid-19 sebanyak 224 orang. Total pasien yang sembuh sebanyak 3.287 orang. Jumlah pasien Covid-19 yang meninggal sebanyak 21 orang dalam sehari. Penambahan ini menyebabkan secara akumulatif ada 1.028 pasien Covid-19 yang meninggal dunia (Covid-19, 2020).

Di Italia kasus kematian, hanya 12% saja yang disebabkan oleh corona tanpa ada riwayat penyakit bawaan lain, 88% sisanya memiliki riwayat penyakit bawaan lainnya. Berdasarkan *Chinese Center for Disease Control and Prevention* (CDC), tingkat kematian di China akibat corona adalah sekitar 4,04 persen. Apabila dibagi ke tingkat umur, pasien dengan umur di bawah 50 tahun memiliki tingkat kematian 0 persen hingga 0,3 persen. Persentase akan akan meningkat dari ke 1,3 persen hingga 14 persen pada pasien yang berusia 50 tahun ke atas termasuk lansia. Apalagi jika lansia tersebut dalam kondisi mendasar seperti diabetes, penyakit jantung atau paru-paru yang beresiko lebih tinggi mengidap covid-19 karena imunitas yang menurun di dalam tubuhnya, diduga ada 8 dari 10 kematian akibat Covid-19 (Keller, Gurses, Myers, & Arbaje, 2020).

Di Indonesia jumlah penderita lansia yang dirawat mencapai rerata 1,7% dari kasus yang ditemukan, meninggal 0,2% dan sembuh 0,08%, angka tersebut bukan merupakan angka final jika kita mengingat fenomena gunung es (COVID-19, 2020). Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia 65 tahun keatas sesuai dengan Undang-Undang nomor 13 tahun 1998 Bab 1 Pasal 1 Ayat 2.

Virus corona memang lebih sering menyebabkan gejala yang berat, bahkan kematian, pada orang lanjut usia (lansia) daripada orang dewasa atau anak-anak. Terlebih jika mereka memiliki riwayat penyakit lain, seperti diabetes, penyakit jantung, bahkan kanker. Dengan bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan dan menjadi lanjut usia dengan perubahan fisik dan psikologis karena proses *degenerative* sehingga secara perlahan kehilangan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normal sehingga tidak mampu bertahan terhadap infeksi (Nur & Sary, 2021). Mulai dari menurunnya produksi hormon, kekenyalan kulit, massa otot, kepadatan tulang, hingga kekuatan dan fungsi organ-organ tubuh. Sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak

dapat bekerja dengan maksimal layaknya saat masih muda.

Akibatnya, sulit bagi orang lanjut usia atau lansia untuk melawan berbagai macam bakteri atau virus penyebab penyakit, termasuk terinfeksi virus corona COVID-19 (Li et al., 2020). Selain itu, tak sedikit lansia yang memiliki penyakit kronis, seperti asma, diabetes, penyakit jantung, atau kanker. Yang dapat meningkatkan risiko dua kali lipat bagi lansia terinfeksi virus corona. Gejala yang dirasakan adalah demam $>39^{\circ}\text{C}$, batuk dan sesak nafas, komplikasi dapat terjadi pneumonia dan sindrom gangguan nafas akut (Li et al., 2020)

Di Indonesia mewabahnya corona atau Covid-19 di DKI Jakarta sehingga perlu dilakukan pencegahan penularan terutama pada usia rentan antara 60-70 tahun atau lansia. Karena daya tahan tubuhnya menurun dan mudah terinfeksi atau dengan riwayat penyakit tertentu lebih mudah terserang virus, misalnya penderita penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), kardiovaskuler, autoimun, neurokognitif dan kesehatan mental yang kemungkinan dapat terjadi pada lansia (Gerst-Emerson & Jayawardhana, 2015).

Jumlah kasus positif dan kematian akibat infeksi virus corona baru atau COVID-19 setiap harinya terus mengalami peningkatan. Virus SARS-

CoV-2 diduga menyebar di antara orang-orang terutama melalui percikan pernapasan (*droplet*) yang dihasilkan selama batuk. Percikan ini juga dapat dihasilkan dari bersin dan pernapasan normal. Selain itu, virus dapat menyebar akibat menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi dan kemudian menyentuh wajah seseorang (Tursina, 2020). Penyakit COVID-19 paling menular saat orang yang menderitanya memiliki gejala, meskipun penyebaran mungkin saja terjadi sebelum gejala muncul. Periode waktu antara paparan virus dan munculnya gejala biasanya sekitar lima hari, tetapi dapat berkisar dari dua hingga empat belas hari (Li et al., 2020).

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Infeksi merekomendasikan untuk melakukan pencegahan penularan covid-19 dengan mencuci tangan, menghindari sentuhan, tidur dan menggunakan kamar mandi yang berbeda, membersihkan permukaan dan membatasi kontak (Keller et al., 2020). Kondisi selama krisis pandemi sehingga informasi yang efektif untuk kesehatan masyarakat tentang bagaimana melakukan kegiatan sehari-hari dan memberikan kontribusi penting dengan mengulas kebutuhan informasi local untuk mengatasi tantangan kesehatan masyarakat (St.Amant, 2020).

Langkah-langkah pencegahan yang direkomendasikan di antaranya mencuci

tangan, menutup mulut saat batuk, menjaga jarak dari orang lain atau *social distancing* agar terhindar dari percikan virus, serta pemantauan dan isolasi diri untuk orang yang mencurigai bahwa mereka terinfeksi (Pradana, Casman, & Nur'aini, 2020). Kehadiran tenaga kesehatan di tengah-tengah masyarakat sangat diharapkan bantuannya untuk mampu saling berbagi tentang informasi dalam meningkatkan kesehatan, menjaga agar terhindar dari berbagai penyakit, terutama di tengah pandemi, memberikan solusi bagaimana agar tetap selalu sehat. Perlu adanya dampingan dan penguatan serta *support system* dari masyarakat sekitar untuk saling mendukung untuk menjaga lingkungan dan melakukan gerakan masyarakat untuk hidup sehat. Upaya untuk mencegah penyebaran virus termasuk pembatasan perjalanan, karantina, pemberlakuan jam malam, penundaan dan pembatalan acara, serta penutupan fasilitas. Pemerintah memberlakukan beberapa protokol komunikasi, protokol kesehatan, protokol komunikasi dan protokol pengawasan perbatasan, protokol area pendidikan, dan protokol area publik dan transportasi yang harus dipatuhi (Maria & Nurwati, 2020).

Perlunya sumber daya, sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan pencegahan terhadap COVID-19 yang juga

sudah dilakukan di daerah sekitar perumahan kelurahan Pondok Kopi dengan cara menutup semua pintu masuk ke area perumahan dan hanya membuka satu pintu jalan. Setiap warga masyarakat yang masuk wajib menggunakan masker dan diukur suhunya, melakukan penyemprotan di lingkungan sekitar rumah warga dan tempat ibadah, menutup area umum seperti RPTRA (Ruang Publik Terpadu Ramah Anak) dimana biasanya lansia/ kakek nenek mengantar cucunya bermain dan sambal memberi makan (Nur & Sary, 2021).

Salah satu kelurahan Pondok Kopi yaitu di RT 06 dan RW 08 1 masyarakat yang tinggal hampir 40% memiliki usia hampir 60-80 tahun. Dimana usia ini sangat rentan terkena COVID-19 jika tidak melakukan anjuran pemerintah seperti tetap di rumah saja, selalu mencuci tangan menggunakan sabun dan lainnya. Kepedulian ketika melihat kondisi demikian maka saya berupaya melakukan promosi kesehatan tentang "Cegah COVID-19 untuk Lanjut Usia" dengan menyampaikan informasi tentang: a) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat; Cuci tangan dengan air mengalir, *social distancing*, b) Senam Lansia dan berjemur.

2. METODE PELAKSANAAN

Promosi kesehatan untuk usia dewasa tua-usia lanjut di RT 06 RW 08 Kelurahan Pondok Kopi Jakarta Timur. Promosi

kesehatan berupa penjelasan dan implementasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) tentang cara mencuci tangan dengan air mengalir yang baik dan benar, senam dan berjemur. Memberikan informasi pentingnya mencuci tangan karena penyakit apa saja dapat ditularkan melalui tangan dan kapan cuci tangan seharusnya dilakukan. Penyuluh memberikan promosi kesehatan tentang mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar, kemudian lansia yang hadir mempraktekkan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar. Kemudian dengan mengatur jarak sesuai anjuran pemerintah, menjelaskan tentang pentingnya *social distancing* dan penggunaan masker yang benar. Baris berbaris sepanjang gang rumah dengan memperhatikan *social distancing* berjarak 1 meter, demonstrasi dan re-demonstrasi cara penggunaan masker.

Adapun kegiatan promosi kesehatan kesehatan yang dilakukan tentang cuci tangan yang baik dan benar dengan air mengalir. Yang terakhir dilakukan adalah melakukan gerakan senam sederhana sambil berjemur. Mitra yang terlibat adalah Posbindu usia dewasa tua sampai dengan lansia dan warga RT 06 RW 08 Kelurahan Pondok Kopi Jakarta Timur sebanyak 28 orang. Kegiatan ini diawali adanya arisan antara warga pada hari Minggu, 15 Maret 2020, diantara para ibu-

ibu yang sebagian lansia dan ingin mendapatkan informasi bagaimana menjaga kesehatan di tengah pandemic Covid-19.

Akhirnya mendiskusikan bersama dengan ibu RT (Rukun Tetangga) dan ketua Posbindu untuk menyepakati waktu yang tepat untuk pelaksanaan PHBS dan senam lansia. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan ceramah tentang PHBS dan senam lansia, langkah-langkah mencuci tangan dan melakukan senam. Sebelum memulai kegiatan diantara lansia ditunjuk untuk melakukan cuci tangan terlebih dahulu dan diberi beberapa pertanyaan untuk mengetahui pemahaman lansia sebelum diberikan penyuluhan. Lansia tersebut melakukan langkah-langkah mencuci tangan dengan kurang tepat atau ada gerakan yang terlewat. Kegiatan dilanjutkan dengan ceramah cara mencuci tangan dengan baik dan benar, melakukan demonstrasi cuci tangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 24-25 Maret 2020 di lingkungan rumah RT 06 RW 8 Kelurahan Pondok Kopi. Diikuti oleh 10-12 lansia dimulai dari jam 08.00-10 WIB, total peserta yang mengikuti penyuluhan dan senam lansia sebanyak 22 orang. Kegiatan ini dilakukan dalam 3 tahapan yaitu menjalin

hubungan saling percaya apalagi ditengah pandemic Covid19 dimana warga sekitar perumahan takut keluar rumah, penyuluhan tentang cuci tangan dengan air mengalir, menjelaskan pentingnya *social distancing* dan senam sambil berjemur.

Kegiatan pertama dilakukan tanggal 24 Maret 2020, jam 08.00 diawali dengan perkenalan dan menjelaskan tujuan pertemuan walaupun harus menjaga *social distancing*, menjelaskan informasi tentang *social distancing* yaitu tidak berdekatan dengan lain orang secara fisik dan membatasi kontak tatap muka dengan orang lain , tidak berkumpul dalam kelompok, hindari tempat-tempat ramai dan hindari pertemuan massal demi terhindarnya terjadi penularan COVID-19 (Pradana et al., 2020). Tujuan melakukan *social distancing* atau menjaga jarak adalah untuk mencegah penyebaran virus COVID-19 ketika orang yang terinfeksi batuk, bersin, atau berbicara, dan tetesan dari mulut atau hidung mereka yang diluncurkan/ diterbangkan ke udara dan mendarat di mulut atau hidung orang-orang di dekatnya. Cipratan ini bisa dihirup ke paru-paru, bahkan orang yang terinfeksi tetapi tidak memiliki gejala kemungkinan juga berperan dalam penyebaran COVID-19 (Keller et al., 2020; Pradana, 2020).

Tips untuk melakukan *social distancing* adalah : mengikuti panduan sesuai dengan tempat tinggal, menyiapkan persediaan di rumah seperti obat-obatan, makanan bergizi bahkan menyiapkan resep dokter jika menggunakan obat secara rutin, perhatikan layanan dalam penerimaan bahan makanan, wajib menggunakan masker ketika berada disekitar orang lain, Hindari pertemuan besar dan kecil baik ditempat pribadi dan ruang public, menjaga tetap sehat, bekerja dari rumah, menghindari segala jenis transportasi umum, gunakan daring dengan maksimal dan hindari stress (Friedrichsdorf & Goubert, 2020).

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dengan melakukan langkah cuci tangan. Baris berbaris sepanjang gang rumah dengan memperhatikan *social distancing* berjarak 1 meter, ada 2 gang. Menjelaskan tentang *social distancing* dan penggunaan masker, selain itu juga dilakukan demonstrasi dan re-demonstrasi cara penggunaan masker.

Untuk menghindari kedekatan antar warga, karena harus menjaga jarak atau *social distancing* antara lansia, sehingga kegiatan ini dilakukan secara bertahap setiap hari. Sebelum memulai kegiatan peserta lansia diberikan kuisisioner tentang mencuci tangan dan senam lansia. Sebagian besar lansia tidak memahami secara lengkap cara mencuci tangan yang

baik dan benar. Menurut sebagian lansia cuci tangan cukup menggunakan air dan sabun, tanpa memperhatikan langkah-langkah yang penting. Sementara lansia yang lain mengatakan bahwa kalau sudah lansia sebaiknya nonton televisi saja, jangan banyak beraktivitas lagi.

Penyuluh kemudian menyampaikan materi penyuluhan tentang langkah-langkah mencuci tangan, menjelaskan tentang manfaat mencuci tangan, berdiskusi tanya jawab dan memperagakan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar yang diikuti dan diperagakan oleh lansia. Setelah selesai penyuluh mengevaluasi pemahaman dan kemampuan lansia mendemonstrasikan langkah-langkah mencuci tangan secara bergantian atau satu persatu, seluruh lansia dapat melakukan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan senam lansia, dengan melakukan gerakan sederhana untuk lansia terutama untuk relaksasi pernafasan. Senam merupakan serangkaian gerak yang dilakukan dengan teratur, terarah juga terencana secara mandiri atau berkelompok. Gerakan ini penting dilakukan untuk membantu dalam meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan. Lansia yang melakukan senam secara teratur akan memiliki perasaan kesegaran jasmani

dalam hal kekuatan otot, kelincihan dalam pergerakan, kelenturan persendian, keluwesan, *cardiovascular fitness* dan *neuromuscular fitness* (Sumintarsih, 2006).

Kegiatan ini diharapkan bermanfaat apalagi dimasa pandemic covid-19, karena lansia sangat perhatian dan antusias mengikuti demonstrasi yang diberikan. Umumnya ketua posbindu dan lansia merasakan manfaatnya. Akhirnya lansia yang ada mampu memahami langkah-langkah mencuci tangan dan senam lansia yang diikuti.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kelompok rentan di masa pandemic Covid-19 terdiri dari anak-anak, ibu hamil dan usia lanjut. Tenaga kesehatan wajib mengedepankan perilaku pencegahan dengan mempromosikan kesehatan agar terhindar dari Covid-19. Lansia merasa senang mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya *social distancing*, cara menggunakan masker yang benar, langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar, selain juga melakukan senam lansia dan berjemur. Target luaran dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan usia lansia di tengah pandemic covid 19 di kelurahan Pondok Kopi, Jakarta Timur, sehingga warga RT 06 RW 08 tidak ada yang positif Covid-19.

Pengabdian masyarakat yang akan datang dapat melanjutkan kegiatan promosi kesehatan dengan melanjutkan pencegahan utama untuk mengurangi penyebaran penyakit, menggunakan teknik Konseling, Informasi dan Edukasi (KIE) berbasis internet.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada ketua Posbindu dan seluruh warga RT 6 RW 8 kelurahan Pondok Kopi Jakarta Timur, kami mengucapkan terimakasih atas perhatian dan dukungannya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik dan lancar.

6. REFERENSI

Friedrichsdorf, S. J., & Goubert, L. (2020). Pediatric pain treatment and prevention for hospitalized children. *PAIN Reports*, 5(1), e804. <https://doi.org/10.1097/pr9.0000000000000804>

Gerst-Emerson, K., & Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a public health issue: The impact of loneliness on health care utilization among older adults. *American Journal of Public Health*, 105(5), 1013–1019.

Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., ... Ziebuhr, J. (2020). The species Severe acute respiratory

syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, Vol. 5, pp. 536–544. <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>

Keller, S. C., Gurses, A. P., Myers, M. G., & Arbaje, A. I. (2020). Home Health Services in the Time of Coronavirus Disease 2019: Recommendations for Safe Transitions. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21, 998–1000.

Li, P., Fu, J. B., Li, K. F., Liu, J. N., Wang, H. L., Liu, L. J., ... Yan, J. B. (2020). Transmission of COVID-19 in the terminal stages of the incubation period: A familial cluster. *International Journal of Infectious Diseases*, 96(February), 452–453. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.027>

Maria, G. A. R., & Nurwati, R. N. (2020). *Analisis Pengaruh Peningkatan Jumlah Masyarakat Terkonfirmasi Covid-19 Terhadap Produktivitas Penduduk Yang Bekerja Di Jabodetabek*.

Nur, Y., & Sary, E. (2021). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Cara Asuh Nenek pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Abstrak*. 5(1), 327–333. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.585>

Pradana, A. A., Casman, C., & Nur'aini, N. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia :*

JKKI, 9(2), 61–67.
<https://doi.org/10.22146/JKKI.55575>

St.Amant, K. (2020). Communicating About COVID-19: Practices for Today, Planning for Tomorrow. *Journal of Technical Writing and Communication*, 50(3), 211–223.

Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN "Veteran"

7. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1
Lansia sedang mendengarkan penyuluhan



Gambar 2 dan 3
Lansia sedang melakukan senam