

UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 DAN PENANGANAN DAMPAK COVID-19 PADA PRA LANSIA DI DESA KARANGBANGUN MATESIH

Siti Nadhir Ollin Norlinta^{1*}, Andri Ariyanto²

¹S1 Fisioterapi /Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (penulis 1)

² S1 Fisioterapi /Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (penulis 2)

*Email: sitinadhirollin@unisayogya.ac.id

Keywords:
Lansia, Covid-19

Abstrak

Proses penuaan sistem imunitas tubuh melibatkan banyak tipe sel yang dimulai dari hematopoietic stem cell, progenitor sel limfoid di sumsum tulang dan timus, kelenjar timus, limfosit matur di darah tepi dan organ limfatik, serta sistem imunitas nonspesifik (innate). Proses ini berkontribusi terhadap kerentanan usia lanjut terhadap penyakit infeksi, sehingga gejalanya menjadi lebih berat, durasi sakit lebih lama, prognosis lebih buruk, serta efek proteksi vaksinasi dapat menurun. Gejala dari penurunan imunitas dapat berupa gangguan pernafasan, penurunan kemampuan fungsional dan penurunan kardiovaskuler. Pada bulan Desember 2019 WHO mengumumkan kalau wabah tersebut disebut Pandemi yang disebabkan karena Coronaviruses (CoV. Sebagai upaya untuk pencegahan penularan virus tersebut kami selaku tenaga kesehatan ikut membantu pemerintah desa setempat dengan edukasi setiap rumah yang ditinggali lansia. Edukasi yang diberikan seputar protokol kesehatan selama pandemi dan bekerja yang aman ketika keluar rumah. Selain lansia yang harus bekerja diluar rumah di dapatkan juga lansia yang terputus oleh pekerjaannya maka dari kelurahan dibantu oleh pengusul akan mendistribusikan sembako yang dapat dipergunakan selama pandemi ini berlangsung. Berdasarkan situasi dan kondisi di desa Karangbangun Matesih tersebut pengusul dan mitra sepakat untuk melakukan edukasi protokol kesehatan bagi lansia yang harus bekerja keluar rumah serta penerapan physical distancing yang harus diterapkan di kehidupan sehari-hari lansia dan pembagian sembako bagi lansia yang harus tinggal dirumah saja.

Metode: Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pendekatan kepada lansia melalui pemerintah desa setempat kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dengan datang per rumah, pelatihan per rumah dan pendampingan dilakukan dengan Physical Distancing serta menggunakan protokol kesehatan. Hasil Pengabdian: Hasil akhir yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran Lansia untuk menerapkan semua protokol kesehatan selama batas waktu yang tidak bisa ditentukan dan dapat mematuhi aturan pemerintah setempat. Dengan bekal yang sudah diberikan semoga bermanfaat untuk semuanya.

1. PENDAHULUAN

Indonesia mengumumkan pertama kali 2 orang terkena virus corona pada tanggal 15 Juli 2020 info terupdate pasien positif menjadi 80.094 dimana rasio kematian 3797 orang. Hal ini sangat mengkhawatirkan para lansia dilihat dari faktor fisiknya paling rentan terhadap penyakit. Pandemi mengharuskan orang untuk memutus rantai transmisi dan melindungi populasi lansia dari resiko tertular virus. Dengan bekal pengetahuan yang cukup para lansia mempunyai kebiasaan hidup sehat dan bersih seperti cuci tangan secara bersih, keluar rumah menggunakan masker, sosial distancing (jaga jarak) dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bersih (Pradana.A. dan Aini ,2020).

Proses penuaan sistem imunitas tubuh melibatkan banyak tipe sel yang dimulai dari hematopoietic stem cell, progenitor sel limfoid di sumsum tulang dan timus, kelenjar timus, limfosit matur di darah tepi dan organ limfatik, serta sistem imunitas nonspesifik (innate). Proses ini berkontribusi terhadap kerentanan usia lanjut terhadap penyakit infeksi, sehingga gejalanya menjadi lebih berat, durasi sakit lebih lama, prognosis lebih buruk, serta efek proteksi vaksinasi dapat menurun. Gejala dari penurunan imunitas dapat berupa gangguan pernafasan, penurunan kemampuan fungsional dan penurunan kardiovaskuler.

Pada bulan desember 2019 terjadi musibah yang sangat luar biasa menimpa seluruh Warga Negara Indonesia. Banyaknya wabah yang terjadi secara bersamaan makan WHO mengumumkan kalau wabah tersebut disebut Pandemi. Coronaviruses (CoV) adalah virus yang diselimuti dengan RNA berantai positif yang diketahui menyebabkan infeksi pernafasan pada manusia. Secara umum.

Pada infeksi CoV yang menyerang beberapa organ mengakibatkan wabah sindrom pernafasan akut yang parah (SARS) pada tahun 2003 di provinsi Guangdong, Cina dan sindrom pernafasan Timur Tengah (MERS) di negara-negara Timur Tengah satu dekade. SARS-CoV dan MERS-CoV diidentifikasi masing-masing menyebabkan SARS dan MERS. Pada bulan Desember 2019, coronavirus baru, SARS-CoV-2, diidentifikasi sebagai patogen penyebab penyakit coronavirus (COVID-19) di Wuhan, Cina.

Pada 11 Maret 2020, COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Pada tanggal 27 Maret 2020, ada total 103.942 kasus yang dikonfirmasi dengan 1689 kematian di Amerika Serikat. Secara global, 27.324 kematian telah dilaporkan di antara 595.800 kasus yang dikonfirmasi.

Upaya pencegahan dan penanganan selama pandemi berlangsung yaitu edukasi menggunakan masker, Physical distancing, Cara Batuk Efektif, dan pemberian kebutuhan ekonomi untuk mendukung lansia tetap di dalam rumah. Pemberian masker dapat di edukasi bagaimana cara pemakaian masker yang benar dan nyaman. Sedangkan pemberian kebutuhan ekonomi dapat diberikan beberapa kebutuhan pokok yang dapat digunakan sebagai makanan untuk keberlangsungan hidup sehari-hari. Kondisi lansia yang mengalami naik turun mood dapat menjadi tugas khususnya tenaga kesehatan dan pemerintah desa setempat. Bagi penduduk Karangbangun sendiri perlu edukasi kegiatan sehari-hari juga untuk meningkatkan mood yang bagus seperti olahraga ringan dan aktivitas yang boleh dilakukan selama di rumah dan diluar rumah.

Karangbangun adalah sebuah desa yang terletak di kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar, Daerah Jawa Tengah, Indonesia. Desa Karangbangun merupakan kawasan pedesaan yang kaya akan hasil pertanian seperti sayuran dan padi. Desa Karangbangun tumbuh sebagai kawasan hunian dan mengalami perkembangan pesat secara ekonomi. Banyak warga desa yang menggantungkan kehidupan sehari-hari dari hasil bercocok tanam. Tetapi selama pandemi penghasilan dari warga desa tersebut mengalami penurunan yang tidak signifikan. Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu lansia dalam upaya pencegahan covid-19. Berdasarkan hasil observasi pada lansia di desa Karangbangun didapatkan hasil banyaknya lansia yang belum mengetahui efek buruk dari penularan virus corona, lansia di desa tersebut belum sadar untuk menggunakan masker setiap keluar rumah dan cuci tangan setelah bepergian. Mereka menganggap bahwa perginya hanya sebentar

jaraknya dekat dengan rumah misalnya pergi ke pasar pergi berkebun. Desa Karangbangun terletak di perbukitan banyak lansia setiap hari berkebun baik laki-laki maupun perempuan. Hasil dari kebun tersebut dijual ke pasar induk setempat. Sehingga rawan sekali penularan virus ini pada lansia. Resiko komplikasi penularan covid-19 lebih tinggi pada kelompok rentan. Kelompok rentan adalah sekelompok masyarakat yang mudah terpapar pada kondisi kesehatan yang rendah. Salah satu yang termasuk dalam kelompok rentan ini adalah lansia. Lansia digolongkan menjadi 4 kategori yaitu usia pertengahan (middle age) adalah 45–59 tahun, lanjut usia (elderly) adalah 60–74 tahun, lanjut usia tua (old) adalah 75–90 tahun dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. Usia 45-59 tahun merupakan awal disebut sebagai lansia. Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, dimana lansia mengalami proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar. Sejak awal pandemi Covid-19 dilaporkan di Wuhan, China, lansia atau geriatri selalu disebut kelompok paling rentan terinfeksi virus corona SARS-CoV. Dalam lima dekade terakhir, populasi lansia Indonesia telah meningkat dua kali lipat menjadi 9,6 persen atau sekitar 26 juta pada 2019. Dalam situasi yang seperti ini lansia harus banyak tinggal di dalam rumah karena diketahui lansia memiliki imun yang rendah sehingga mudah terinfeksi terhadap suatu penyakit terutama Covid-19.

Sebagai upaya untuk pencegahan penularan virus tersebut kami selaku tenaga kesehatan ikut membantu pemerintah desa setempat dengan edukasi setiap rumah yang ditinggali lansia. Edukasi yang diberikan seputar protokol kesehatan selama pandemi dan bekerja yang aman ketika keluar rumah. Selain lansia yang harus bekerja diluar rumah di dapatkan juga lansia yang terputus oleh pekerjaannya maka dari kelurahan dibantu oleh pengusul akan mendistribusikan sembako yang dapat dipergunakan selama pandemi ini berlangsung. Berdasarkan situasi dan kondisi di desa Karangbangun Matesih tersebut pengusul dan mitra sepakat untuk melakukan edukasi protokol kesehatan bagi lansia yang harus bekerja keluar rumah serta penerapan physical distancing yang harus diterapkan di kehidupan

sehari-hari lansia dan pembagian sembako bagi lansia yang harus tinggal dirumah saja.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pendekatan kepada lansia melalui pemerintah desa setempat kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dengan datang per rumah, pelatihan per rumah dan pendampingan dilakukan dengan *Physical Distancing* serta mempergunakan protokol kesehatan. Dasar pemilihan penggunaan metode ini karena lansia di desa Karangbangun sebagian besar belum bisa mempergunakan sosial media. Dalam hal ini kader POSYANDU LANSIA di RW 10 Karangbangun berperan aktif untuk mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sedangkan perguruan tinggi hanya berperan sebagai fasilitator. Pelatihan yang diberikan dalam kegiatan ini berbentuk komunikatif, yaitu komunikasi yang baik dan mudah dipahami para peserta penyuluhan. Penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan dilakukan dalam bentuk pembelajaran pada ketua kader POSYANDU LANSIA dan pemerintah desa setempat. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu: pengenalan program, pelaksanaan program, pembinaan serta layanan jasa dan konsultasi. Persetujuan mitra diawali dengan observasi daerah tempat tinggal pengusul setempat kemudian mengajukan persetujuan kepada pihak kelurahan. dari kelurahan menyetujui dan sarannya ditujukan ke Kader Posyandu Lansia yang Rw10 Karangbangun Matesih.

Tahap selanjutnya pengenalan program pengabdian masyarakat, pengusul mengirimkan pesan secara daring kepada kepala kelurahan kemudian melakukan pertemuan dengan 3 orang meliputi kepala desa, sekretaris desa dan ketua RW 10. Menyampaikan rencana kegiatan pengabdian pada kader POSYANDU

LANSIA RW 10 Karangbangun, serta menjelaskan detail kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan bersama. Pada tahap ini pula dibuat kesepakatan pengaturan waktu dan jadwal pelaksanaan kegiatan yang meliputi penyuluhan dan pelatihan tentang cara *Physical Distancing* (Jaga Jarak) pada lansia, Cuci Tangan yang benar dan Etika batuk. Etika Batuk dapat dilaksanakan dengan 1. tutup mulut pakai kain, 2. Hirup nafas dalam 2 kali melalui hidung hembuskan melalui mulut, 3. Hirup nafas ke 3 batukkan dengan kuat, 4. Buang dahak di tempat tertutup, 5. Ulangi sesuai dengan kebutuhan. Hal ini dilakukan agar seluruh kader POSYANDU LANSIA 10 Karangbangun dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang akan dilaksanakan selama pandemi ini berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk membagi pengetahuan kepada masyarakat, sebagaimana yang tertuang pada tridharma perguruan tinggi. Penyuluhan diberikan pada siswa dan guru dengan harapan agar dapat ditularkan pada masyarakat lainnya di sekitar tempat tinggal mereka. Penyuluhan ini mengenalkan pengetahuan kepada warga RW 10 Karangbangun Matesih pentingnya pemberian edukasi pemakaian dan cara mencuci masker, *Physical Distancing*, Batuk Efektif dan Penanganan Dampak Covid-19 yang banyak di derita para lansia selama pandemi berlangsung. Pengabdian masyarakat ini diharapkan Lansia dapat tetap hidup sehat berdampingan dengan covid-19 terutama pada saat menghadapi era New Normal yang akan segera dihadapi.

Dengan bekal pengetahuan yang sudah diberikan diharapkan Lansia tetap sehat dan terhindar dari bahaya covid-19. Penggunaan alat pelindung diri berupa

masker merupakan kunci dalam meminimalkan penyebaran penyakit dan mempertahankan suatu lingkungan bebas dari infeksi. Perubahan sikap dan perilaku lansia dimulai dengan tahap kepatuhan, identifikasi kemudian baru menjadi internalisasi, artinya bahwa kepatuhan merupakan suatu tahap awal perilaku, maka semua faktor yang mendukung atau mempengaruhi perilaku juga akan mempengaruhi kepatuhan. Kepatuhan dalam menerapkan protokol kesehatan pada era pandemi ini akan mensejahterakan kehidupan lansia selanjutnya (Arifianto, 2017).

Kerentanan fisik yang dimiliki oleh lansia, kesehatan mental sangat penting dalam situasi pandemi seperti sekarang ini guna menjaga imunitas tubuh. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan ke beberapa responden lansia, mereka mengaku senang dan bahagia dapat mengambil dana pensiun atau THR mereka secara langsung karena dapat bertemu dan berinteraksi dengan teman sebaya mereka. Meskipun berinteraksi dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan mereka. Sehingga perlu menjadi perhatian terutama untuk para pendamping karena bagaimana cara untuk memberikan kesenangan batin bagi para lansia namun tetap menjaga kesehatan mereka (Utami, 2020).

Kondisi dan keterbatasan yang dialami lansia mendapat dari perhatian pemerintah, hal ini sebenarnya telah diakomodir oleh Kementerian Pendayagunaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (KPPA) dengan dikeluarkannya Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berspektif Gender pada Masa COVID-19 pada awal bulan Mei 2020. Panduan ini memberikan informasi kepada masyarakat untuk bersama-sama dalam melindungi lansia di dalam masa pandemi COVID-19 karena mereka tidak hanya rawan kesehatan namun rawan terhadap kejahatan dan diskriminasi. Panduan tersebut mengatur

beberapa pelaksanaan seperti keterlibatan masyarakat, sinergitas, dan kerjasama dan koordinasi lintas sektor dan pemangku kepentingan lainnya mulai dari tingkat pusat, provinsi, kabupaten/kota, kecamatan, dan desa/kelurahan (KPPA, 2020 dalam Utami 2020).

Pencegahan penyebaran virus Covid-19 Bagi Lansia (Kementrian Kesehatan 2020), yakni :

1. Untuk sementara tidak melakukan perjalanan keluar rumah, tetaplah berada dirumah dengan melakukan kegiatan rutin keseharian lansia.
2. Jauhi keramaian, perkumpulan, kegiatan sosial seperti arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja, dll. Semua kegiatan yang bersifat mengumpul.
3. Tidak menerima kunjungan cucu. Ini cukup berat tapi masuk diakal karena cucu bisa sebagai *carrier* tanpa tanda apapun, mereka sangat imun.
4. Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain. Hidari bersentuhan, bersalaman, atau bercium pipi.
5. Menunda pemeriksaan rutin ke Dokter. Ini juga berat, kecuali sangat mendesak, hubungi dulu melalui telepon. Keluarga/ pengasuh memastikan lansia minum obat secara teratur dan pastikan persediaan obat yang cukup bagi lansia yang memiliki penyakit kronis
6. Lansia dianjurkan melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti dapat membantu menghubungkan dengan rekannya melalui sambungan Skype, Video call, zoom, membaca atau merawat tanaman disekitar rumah.
7. Ajarkan kebersihan diri, juga kepada pengasuh (Baik Keluarga maupun Perawat) untuk sering mencuci tangan dengan sabun. Jaga kebersihan barang yang digunakan.
8. Larang kunjungan ke rumah jompo. Rumah jompo tempat kumpulan orang sangat rentan virus. Hanya orang-orang sehat dan tidak ada riwayat

terpapar dengan lingkungan yang berisiko penularan yang dapat menemui/ mendampingi lansia.

9. Jangan berkompromi dengan rutinitas harian mereka seperti ibadah tepat waktu, tidur tepat waktu, olahraga, makan, sosial (komunikasi dengan Hp) juga tepat waktu. Jangan ubah, supaya nyaman.
10. Cukup tidur, malam 6-8 jam dan siang 2 jam. Boleh meningkatkan imunitas dengan makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral).

Pengetahuan lansia mengenai *physical distancing*, cara batuk efektif yang benar, cara pemakaian serta pembersihan masker yang benar akan menunjang keberhasilan memerangi Covid 19. Hal tersebut dan mempunyai sikap positif terhadap usaha yang akan dilakukan dalam menyambut *New Normal*, tetapi dalam prakteknya tidak selalu sejalan dengan pengetahuan mereka. Oleh karena itu dalam menunjang kegiatan-kegiatan tersebut perlu dukungan dari pihak keluarga dan lingkungan. Pemberian binaan pada kader diharapkan dapat menjadi penyambung dan perantara kepada masyarakat khususnya warga binaan untuk mensukseskan kesehatan para Lansia.

Hasil akhir yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran Lansia untuk menerapkan semua protokol kesehatan selama batas waktu yang tidak bisa ditentukan dan dapat mematuhi aturan pemerintah setempat. Dengan bekal yang sudah diberikan semoga bermanfaat untuk semuanya. Lansia dapat hidup nyaman dan tenang serta perasaan bahagia, dengan seperti itu akan meningkatkan imun tubuh sehingga terhindar dari suatu penyakit. Lansia akan merasa lebih bahagia bila hidup dalam lingkungan keluarga yang saling melayani, merawat dan melindungi. Dari lingkungan

seperti itulah, hadir LANSIA TANGGUH, yaitu seseorang atau kelompok lanjut usia yang sehat fisik, sosial dan mental, disamping aktif, produktif dan mandiri.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

Pemberian penyuluhan dan pelatihan bagi kader POYANDU LANSIA RW 10 Karangnagun Matesih diharapkan mampu menambah pengetahuan dan wawasan akan pentingnya penggunaan dan pencucian masker, batuk efektif, physical distancing, serta mengajarkan cara hidup bersih dan sehat sesuai yang dianjurkan oleh *World Health Organisation (WHO)*.

Kader lansia mampu melanjutkan program penyuluhan dan memotivasi lansia yang berada dibawah binaan POSYANDU LANSIA RW 10 Karangnagun Matesih untuk dalam Edukasi dan Pelatihan selama musim pandemi berlangsung. Kegiatan tersebut terlihat setelah sebulan pengabdian berlangsung. Para Selain edukasi setiap waktu Kader POSYANDU LANSIA dapat mengingatkan kepada lansia yang tidak mematuhi protokol kesehatan untuk mematuhi. Karena berhubungan dengan keselamatan lansia jadi harus tetap tanggap waspada.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan oleh 1. Kepala Desa Karangnagun dan Jajarannya, 2. Kader Lansia desa Karangnagun Matesih Karanganyar dan 3. Seluruh lansia desa Karangnagun RW. 10 yang sudah meluangkan waktu dan bersedia mentaati anjuran Kader Lansia. Dari kerja sama yang baik telah usai pengabdian masyarakat selama sebulan ini.

DOKUMENTASI



1. Dokumentasi Edukasi dan Pelatihan Pemakaian Masker dengan Baik dan Benar



2. Pemberian Buah Tangan Sebagai Ucapan Terimakasih dan Upaya Membantu Para Lansia yang Terdampak Covid-19 karena kehilangan Pekerjaannya.

REFERENSI

1. Pradana,a, Casman N. Jurnal Kebijakan Kesehatan. J Kebijakan Kesehat Indones. 2020;9.
2. Rathomi, H dan Respati T. KOPIDPEDIA. In: Hilmi Sulaiman Rathomi dan TR, editor. Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19),. pertama. Bandung: Pusat Penerbitan Universitas (P2U) Unisba © 2020; 2020. p. 143–64.
3. Muniyappa, R dan Gubbi S. COVID-19 pandemic, coronaviruses, and diabetes mellitus. Am J Physiol. 2020;318:E736–40.
4. WHO (World Health Organization). Coronavirus disease 2019 (COVID-19)Situation Report –82. 2020; Available from: [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125).
5. Arifianto. KEPATUHAN PERAWAT DALAM MENERAPKAN SASARAN KESELAMATAN PASIEN PADAPENGURANGAN RESIKO INFEKSI DENGAN PENGGUNAAN ALAT PELINDUNG DIRI DI RS. ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG. Universitas Diponegoro Semarang; 2017.
6. Utami D. Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berspektif Gender pada Mada COVID-19. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (KPPA) [Internet]. 2020; Available from: <https://kependudukan.lipi.go.id/id/berita/53-mencatatcovid19/908-lansia-dan-pemahaman-protokol-kesehatan-di-masa-covid-19>
7. Kementerian KEsehatan. HINDARI LANSIA DARI COVID-19. Pusat Analisis Determinan Kesehatan 2018 Replubik Indonesia [Internet]. 2020; Available from: <http://padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>