

Edukasi Penggunaan Buku Saku Covid 19 Terhadap Lansia di RW 14 Desa Sukamenak Kabupaten Bandung

Yanyan Mulyani^{*1}, Yani Mulyani², Patonah³, Mia Nisrina Anbar Fatin⁴, Dede Nur AzizMuslim⁵

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung

^{2,3,4}Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia

⁵Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia

E-mail: yanyan.mulyani@bku.ac.id

Abstract

The increasing number of elderly, especially in West Java, shows the level of social welfare. But on the other hand, the risk factors for Non-Communicable Diseases are very high in the elderly, even during this pandemic the elderly are the most vulnerable. The death rate for older people who are infected with Covid-19 is higher than younger people because they are more likely to develop into a more serious illness besides that many elderly people have comorbid diseases. Therefore, it is necessary to educate the elderly to maintain their health, especially during this pandemic so that PTM can be well controlled and the spread of Covid-19 can be avoided. This activity aims to provide information through giving pocket books to the elderly about Covid 19 in RW 14 Sukamenak Village. Activities are carried out offline to educate medical procedures and guidelines for monitoring non-communicable diseases for the elderly, both men and women in RW 14 Sukamenak Village, Bandung Regency.

Keywords: Education, Covid-19 Pocket Book, Elderly

Abstrak

Meningkatnya jumlah lansia khususnya di Jawa Barat menunjukkan tingkat kesejahteraan masyarakat. Namun di sisi lain, faktor risiko Penyakit Tidak Menular sangat tinggi pada lansia, bahkan pada masa pandemi ini lansia adalah yang paling rentan. Tingkat kematian orang tua yang terinfeksi Covid-19 lebih tinggi daripada orang yang lebih muda karena lebih mungkin untuk berkembang menjadi penyakit yang lebih serius disamping para lansia banyak yang memiliki penyakit komorbid. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kepada para lansia untuk menjaga kesehatannya terutama di masa pandemi ini agar PTM dapat terkontrol dengan baik dan penyakit menular Covid-19 dapat dihindarkan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi melalui pemberian buku saku kepada lansia tentang covid 19 di RW 14 Kelurahan Sukamenak. Kegiatan dilakukan secara offline untuk mengedukasi prosedur medis dan pedoman pemantauan penyakit tidak menular kepada lansia baik laki-laki maupun perempuan di RW 14 Desa Sukamenak Kabupaten Bandung.

Kata kunci: Edukasi, Buku Saku Covid-19, Lansia

1. PENDAHULUAN

Tantangan pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini adalah beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan tidak menular. Penyakit menular angka kejadiannya masih tetap tinggi, seiring dengan peningkatan penyakit tidak menular. Ini adalah sebuah tantangan terutama untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat terutama para lansia. Isolasi diri dan gangguan sosial adalah salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tertular Covid-19. Lansia diharapkan menghadapi tantangan baru seperti kesehatan mental dan fisik karena mereka sudah terisolasi dan hidup sendiri. Oleh karena itu, keluarganya membutuhkan dukungan untuk menjaga kesehatan mereka selama pandemi ini (Armitage & Nellums, 2020). Seperti yang sudah dilaporkan tingkat kematian orang tua yang terinfeksi Covid-19 lebih tinggi daripada orang yang lebih muda karena lebih mungkin berkembang menjadi penyakit yang lebih parah (Liu, Chen, Lin, & Han, 2020).

Angka harapan hidup di Jawa Barat semakin meningkat, mencapai 72 tahun. Hal ini menunjukkan jumlah penduduk lanjut usia yang cukup besar di Jawa Barat. Proporsi lansia terus

meningkat setiap tahunnya dari tahun 2010 hingga 2018, meningkat dari 8,5% menjadi 11%. Hal ini berdampak pada masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia.

Salah satu upaya pemerintah Indonesia adalah menginisiasi program Posbindu PTM yang termasuk dalam pedoman teknis Posbindu PTM yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2012. Pedoman ini berfungsi sebagai tolak ukur bagi masyarakat sebagai bentuk partisipasi masyarakat dalam upaya pengendalian faktor risiko secara mandiri dan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan, 2012). Namun tingkat 1 pemahaman masyarakat terhadap program Posbindu perlu ditingkatkan dengan memberikan edukasi dan sosialisasi Posbindu khususnya di kalangan pengelola dan staf Puskesmas (Ambarwati & Ferianto, 2019; Fuadah & Rahayu, 2018). Program Posbindu dikembangkan sebagai model pengendalian PTM masyarakat. Melalui posbindu ini, deteksi dan pencegahan faktor risiko dapat dilakukan untuk menurunkan prevalensi di masyarakat (Nugraheni & Hartono, 2018). Namun, di masa pandemi Covid-19 para lansia juga sangat rentan terpapar infeksi berbahaya ini. Tanpa adanya upaya pencegahan penularan, penyakit menular Covid-19 ini sangat mudah menyerang kelompok usia lanjut, terutama lansia dengan faktor risiko. Kurangnya informasi dan edukasi tentang infeksi Covid-19 pada lansia menjadi faktor yang meningkatkan risiko pajanan pada lansia karena kurangnya pengetahuan dan upaya pencegahan. Angka Kejadian kematian akibat Covid-19 pada orang yang berusia lebih dari 76 tahun mencapai 18% (Dhama et al., 2020).

Infeksi yang sering terjadi pada lansia, tingkat keparahan penyakit yang lebih tinggi, dan peningkatan kematian merupakan tantangan utama dalam menerapkan tindakan pencegahan yang tepat dan strategi perlindungan masa depan bagi lansia terhadap penyakit ini (Du et al., 2020). Satu studi melaporkan bahwa populasi lansia lebih terpengaruh oleh COVID-19 daripada orang yang lebih muda. Beberapa komorbiditas yang mendasari keparahannya adalah diabetes, hipertensi, dan penyakit kardipulmoner. Kebanyakan pasien meninggal karena kegagalan organ ganda. Beberapa faktor yang meningkatkan kerentanan lansia terhadap berbagai penyakit antara lain status kesehatan yang buruk, fungsi imun yang buruk, fungsi organ yang menurun, penyakit yang mendasari dan perhatian yang kurang terhadap kesehatan pribadi (Du et al., 2020). Adanya kebijakan pembatasan social distancing sebagai upaya yang dilakukan untuk mencegah penyebaran dan penularan Covid-19. Namun, hal ini berdampak negatif bagi lansia, terutama pada kesehatan mentalnya. Dengan demikian, perasaan keterasingan yang berlebihan atau kehilangan hubungan sosial telah terbukti terkait dengan penurunan persepsi, suasana hati, dan kepekaan terhadap ancaman, serta akumulasi kadar kortisol, gangguan fungsi kekebalan, gangguan tidur, dan peningkatan berat badan. Telah dilaporkan bahwa orang yang merasa kesepian atau terisolasi, yang melaporkan tingkat dukungan sosial yang rendah, dan yang mengalami stres dalam hubungan mereka lebih mungkin mengembangkan gejala depresi (Santini et al., 2020). Selain itu, penurunan aktivitas fisik yang disebabkan oleh pandemi ini telah mengurangi massa dan kekuatan otot pada orang tua (A. B. Newman et al., 2006).

Selain itu, efek isolasi diri mengurangi frekuensi berjalan, yang menyebabkan gangguan kontrol glikemik dengan peningkatan peradangan dan resistensi anabolik (Reidy et al., 2018). Kematian akibat kurangnya aktivitas fisik diprediksi mencapai lebih dari 5 juta orang di seluruh dunia. Dalam hal ini, semua orang berpikir bahwa langkah-langkah social distancing diperlukan untuk mencegah penularan Covid-19. Namun, perlu dicatat bahwa peningkatan yang tidak aktif berpotensi meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada orang dewasa yang lebih tua, terutama jika isolasi sosial berkepanjangan (Roschel, Artioli, & Gualano, 2020).

Platform online harus dijajaki untuk kemajuan lansia agar tidak merasa terasing dan dilupakan, menumbuhkan rasa memiliki dan memberikan dukungan sosial (M.G. Newman & Zainal, 2020). Orang dewasa yang lebih tua mungkin tidak akrab dengan teknologi online, termasuk smartphone dan Internet. Untuk mengurangi depresi dan stres emosional pada orang tua, terapi perilaku teratur melalui pemantauan online dan 2 program motivasi dianjurkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya untuk mengurangi kesepian melalui intervensi kognitif dan perilaku berbasis internet dinilai efektif (Käll, Backlund, Shafran, & Andersson, 2020).

Selama pandemi, para lansia harus didorong untuk menggunakan ponsel, game online, radio, TV untuk latihan di dalam ruangan seperti yoga dan mendengarkan musik. Selain itu, mendorong tidur yang baik, diet seimbang, aktivitas fisik, dan kepedulian sosial dalam gaya hidup orang dewasa yang lebih tua dapat mengurangi dampak negatif dari infeksi Covid-19 ini (Lloyd-Sherlock, Ebrahim, Geffen, & McKee, 2020)

Desa Sukamenak memiliki beberapa RW salah satunya RW 14 yang memiliki Posbindu, dengan masih terbatasnya kegiatan yang dilakukan oleh Posbindu sehingga menjadi salah satu kendala dalam menjangkau populasi lansia di wilayahnya. Oleh karena itu, perlu adanya salah satu kegiatan sebagai salah satu bentuk edukasi terhadap para lansia sehingga kegiatan ini selain dapat memantau Kesehatan terdapat penyakit tidak menular tetapi juga memberikan edukasi terhadap para lansia agar bisa mencegah dan memiliki pengetahuan dalam masa Covid-19..

2. METODE

Kegiatan dilaksanakan melalui offline pada bulan September dan Oktober 2020 dalam memberikan edukasi melalui buku saku covid 19 terhadap lansia RW 14 Desa Sukamenak . Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan terencana.

Kunjungan dan Diskusi

Dalam kunjungan dan diskusi dengan Kepala Posbindu, pimpinan terkait di wilayah tersebut mencari informasi dari Direktur Bihbul Medical Center tentang rencana pengabdian masyarakat tim fakultas Universitas Bhakti Kencana, dan penandatanganan perjanjian operasi oleh pihak-pihak terkait. Kunjungan pertama ini juga membahas peran dan perkembangan kegiatan Posbindu yang telah dilakukan selama ini. Lebih lanjut, mendalami permasalahan dan tantangan pandemi Covid19 dalam penyelenggaraan kegiatan Posbindu. Petugas Posbindu dan kepala desa sangat antusias dengan usulan kegiatan untuk membantu pemantauan kesehatan lansia di wilayahnya, khususnya di wilayahnya.

Memberikan Bantuan Alat Pemeriksaan Kesehatan Dasar

Pemberian peralatan dasar pemeriksaan kesehatan antara lain alat timbang berat badan, pemeriksaan kolesterol, glukosa dan asam urat, alat pengukur tekanan darah digital dan informasi penggunaannya kepada petugas Posbindu di RW 14. Operasi posbindu biasanya dilakukan dengan dukungan dari paramedis dari Puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan bulanan terjadwal sehubungan dengan operasi Posyandu. Namun, di masa pandemi ini dihentikan karena Posbindu tidak memiliki alat tes kesehatan mandiri. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi hasil ujian di grup media sosial WhatsApp yang dibentuk oleh rombongan fakultas Universitas Bhakti Kencana. Kelompok ini juga menjadi wadah diskusi dan konsultasi tentang surveilans penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes dan hiperlipidemia, yang terutama terjadi pada usia lanjut.

Pemberian Edukasi

Edukasi adaptasi kebiasaan baru melalui protokol kesehatan untuk pencegahan Covid-19. Kegiatan ini dilakukan secara offline dengan narasumber dari Universitas Bhakti Kencana penyuluhan Covid 19 dengan memperhatikan protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Materi yang disampaikan mengenai protokol pencegahan infeksi 3 Covid19. Selain itu juga dilatih dengan gerakan-gerakan olahraga dan aktifitas fisik yang dapat dilakukan di rumah untuk menjaga kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan tersebut dilaksanakan dan mendapat sambutan antusias dari para pejabat PKK dan Posbindu di wilayah tersebut. Dirut Posbindu membutuhkan bantuan pemeriksaan

kesehatan dasar berupa alat tes timbang berat badan, kolesterol, glukosa dan asam urat, serta alat tensi digital agar dapat dilakukan pemeriksaan kemandirian bagi lansia di wilayahnya. Staf medis dari pusat kesehatan daerah telah memberikan pelatihan kepada pelaksana Posbindu tentang cara menggunakan alat ini. Namun, RW belum memiliki peralatan, sehingga harus bergantung pada kegiatan yang diselenggarakan oleh Puskesmas. Bantuan dari Universitas Bhakti Kencana ini memudahkan pelaksana Posbindu untuk memantau status kesehatan warganya, khususnya para lansia. Hasil pemeriksaan tekanan darah pada peserta posbindu menunjukkan tingkat kesehatan yang baik yang dapat disimpulkan berdasarkan data pemeriksaan tekanan darah, suhu tubuh, dan bobot badan (Tabel 2). Berdasarkan rujukan klasifikasi usia menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat beradapada rentang usia produktif yaitu 45-59 tahun (Tabel 1).

Tabel 1. Data sebaran Kelompok Usia Peserta Posbindu Setempat

No.	Klasifikasi Lansia	Umur	Persentase
1	Usia Pertengahan	45-59	69
2	Lanjut Usia	60-74	31
3	Lanjut Usia Tua	75-90	0
4	Usia Sangat Tua	>90	0

Tabel 2. Data Pemeriksaan Kesehatan

No.	Pemeriksaan	Rata-Rata
1	Bobot Badan (Kg)	60,8 ± 10,9
2	Suhu Tubuh (°C)	36,2 ± 0,2
3	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	134,1 ± 6,3
4	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	87,5 ± 7,6



Gambar 1. Buku saku pencegahan Covid-19 yang dibagikan kepada masyarakat setempat

Media tersebut digunakan sebagai sarana edukasi promosi Kesehatan serta sebagai bahan agar para lansia bisa terus mempelajari dan menelaah terkait covid-19 sehingga para lansia bisa tetap melakukan pencegahan terhadap Covid ini.

Masyarakat sangat antusias dalam menghadiri kegiatan ini. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam upaya pencegahan penyebaran infeksi Covid-19 sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.



Gambar 2. Penyuluhan offline buku saku dan perilaku hidup sehat

Kegiatan luring juga mengajak lansia yang hadir untuk mempraktekkan gerakan-gerakan sehat yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan di masa kondisi pandemi Covid-19. Gerakan yang dicontohkan disesuaikan dengan kondisi usia lansia namun tetap memberikan dampak kesehatan bagi tubuh di masa pandemik. Pada masa pandemik ini diberlakukan pembatasan interaksi sosial, karantina mandiri untuk mencegah penularan Covid-19, namun jika hal ini terjadi berlangsung lama beresiko menimbulkan masalah baru pada lansia antara lain menurunnya derajat kesehatan lansia karena faktor psikis akibat pembatasan sosial, bahkan depresi yang makin memperburuk kondisi kesehatannya. Selain itu, masa pembatasan sosial ini beresiko mengalami penurunan massa otot dan kekuatan otot sehingga berpengaruh terhadap stamina tubuh.



Gambar 3. Penyuluhan offline buku saku dan perilaku hidup sehat

Penyuluhan protokol kesehatan mengenai adaptasi kebiasaan baru dan pemantauan kesehatan pada lansia oleh tim dosen Universitas Bhakti Kencana (gambar 3). Kegiatan dilaksanakan dengan memperhatikan proses, menerapkan jaga jarak, memakai masker serta mencuci tangan

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan topik Edukasi Penggunaan Buku Saku Covid 19 Lansia di RW 14 Desa Sukamenak Kabupaten Bandung di satu wilayah kabupaten Bandung telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat sambutan antusias masyarakat untuk mengikuti kegiatan ini. Disarankan kegiatan Posbindu dapat dilaksanakan juga di wilayah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Tim penulis menyampaikan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Bhakti Kencana Bandung yang telah memberikan dukungan dana untuk kegiatan Pengabdian ini. Ucapan terimakasih juga 6 kepada mitra Pengabdian masyarakat atas dukungan dan kerjasamanya dalam mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A., & Ferianto, F., 2019, Evaluasi Pelaksanaan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM), *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 6(1).
- Armitage, R., & Nellums, L. B., 2020, COVID-19 and the consequences of isolating the elderly, *The Lancet Public Health*, 5(5), e256.
- Dhama, K., Patel, S. K., Kumar, R., Rana, J., Yatoo, M. I., Kumar, A., Tiwari, R., Dhama, J., Natesan, S., Singh, R. & Harapan, H., 2020, Geriatric population during COVID- 19 pandemi: problems, considerations, exigencies and beyond Head Title: Geriatrics during COVID-19 pandemi, *Frontiers in Public Health*, 8, 562.
- Du, R.-H., Liang, L.-R., Yang, C.-Q., Wang, W., Cao, T.-Z., Li, M., Guo, G.Y., Du, J., Zheng, C.L., Zhu, Q. & Hu, M., 2020, Predictors of mortality for patients with COVID-19 pneumonia caused by SARS-CoV-2, *European Respiratory Journal*, 56(3).
- Fuadah, D. Z., & Rahayu, N. F., 2018, Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Penderita Hipertensi, *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 20–28.
- Käll, A., Backlund, U., Shafran, R., & Andersson, G., 2020, Lonesome no more? A two- year follow-up of internet-administered cognitive behavioral therapy for loneliness, *Internet Interventions*, 19, 100301.
- Kemkes, R. I., 2012, Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). Jakarta. Diunduh Dari [Http://Www. Pptm. Depkes. Go. Id/Cms/Frontend/Ebook/JUKNIS_REVISI. Pdf](http://www.pptm.depkes.go.id/Cms/Frontend/Ebook/JUKNIS_REVISI.Pdf).
- Liu, K., Chen, Y., Lin, R., & Han, K., 2020, Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients, *Journal of Infection*.
- Lloyd-Sherlock, P., Ebrahim, S., Geffen, L., & McKee, M., 2020, *Bearing the brunt of covid-19: older people in low and middle income countries*, British Medical Journal Publishing Group.
- Newman, A. B., Kupelian, V., Visser, M., Simonsick, E. M., Goodpaster, B. H., Kritchevsky, S. B., Harris, T. B., 2006, Strength, but not muscle mass, is associated with mortality in the health, aging and body composition study cohort. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 61(1), 72–77.
- Newman, M. G., & Zainal, N. H., 2020, The value of maintaining social connections for mental health in older people. *The Lancet Public Health*, 5(1), e12–e13.
- Nugraheni, W. P., & Hartono, R. K., 2018, Strategi penguatan program posbindu penyakit tidak menular di kota Bogor, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 198–206.
- Reidy, P. T., McKenzie, A. I., Mahmassani, Z., Morrow, V. R., Yonemura, N. M., Hopkins, P. N., Marcus, R.L., Rondina, M.T., Lin, Y.K. & Drummond, M. J., 2018, Skeletal muscle ceramides and relationship with insulin sensitivity after 2 weeks of simulated sedentary behaviour and recovery in healthy older adults, *The Journal of Physiology*, 596(21), 5217–5236.
- Roschel, H., Artioli, G. G., & Gualano, B., 2020, Risk of Increased Physical Inactivity During COVID-19 Outbreak in Older People: A Call for Actions, *Journal of the American Geriatrics Society*.
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K.R & Koushede, V., 2020, Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis, *The Lancet Public Health*, 5(1), e62–e70.