



Optimalisasi Kesehatan Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Mrawan Kecamatan Mayang Kabupaten Jember

Achmad Afifil Afton*¹, Mohammad Yusuf²

^{1,2,3}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

³Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: afiel3014@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Optimalisasi kesehatan lansia pada masa pandemic covid-19 merupakan program yang dilaksanakan bertepatan di desa mrawan dusun pringtali, lebih tepatnya di mushollah al-ma'wa. Kegiatan edukasi berupa penyuluhan kepada masyarakat lansia yang hadir dalam kegiatan rutin rukun kifayah. Edukasi yang optimal dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan lansia di Masa Pandemi yang masih marak berlangsung saat ini. Melalui kegiatan ini diharapkan untuk warga desa mrawan khususnya lansia yang mengikuti rukun kifayah dapat memahami dan menyadari pentingnya kesehatan lansia dan dapat mengkaji permasalahan lansia dimana pada masa pandemic ini lansia sangat rentan terkena penyakit terutama covid-19. peningkatan pemahaman lansia terhadap penyakit sangat penting dalam mengantisipasi hal tersebut sehingga edukasi tentang mekanisme coping merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan lansia di desa mrawan kabupaten Jember. Metode yang telah di lakukan dalam kegiatan tersebut melalui tiga tahapan, yakni tahapan persiapan, pelaksanaan program serta evaluasi. Dari semua aspek tersebut masyarakat mendapat pengetahuan dan mengkaji permasalahan pada diri lansia dan menjaga diri saat masa pandemi untuk meningkatkan kesehatan lansia supaya tidak rentan pada penyakit.

Kata kunci: kesehatan lansia, pandemic covid-19

Abstract

Optimizing the health of the elderly during the COVID-19 pandemic is a program that was carried out to coincide in the village of mrawan, more precisely in the mushollah Al-Ma'wa. Educational activities in the form of counseling for the elderly who attend the routine activities of the kifayah harmony. Optimal education can increase public understanding of the importance of maintaining the health of the elderly in the current pandemic period. Through this activity, it is hoped that the residents of the mrawan village, especially the elderly who follow the kifayah pillars, can understand and realize the importance of the health of the elderly and can examine the problems of the elderly where during this pandemic the elderly are very vulnerable to diseases, especially covid-19. increasing the elderly's understanding of the disease is very important in anticipating this so that education about coping mechanisms is one way to maintain the health of the elderly in mrawan village, district jember. The method that has been carried out in this activity goes through three stages, namely the preparation stage, program implementation and evaluation. From all these aspects, the community gets knowledge and examines problems in the elderly and takes care of themselves during the pandemic to improve the health of the elderly so they are not susceptible to disease.

Keywords: *elderly health, covid-19 pandemic*

1. PENDAHULUAN

Pandemic Covid-19 saat ini masih belum berakhir. Segala tindakan aktivitas diwajibkan memakai masker dan selalu cuci tangan untuk mencegah penularan covid pada saat ini. Dalam hal ini perlu dilaksanakan perilaku untuk mencegah covid yang marak terjadi dan wajib meningkatkan kekebalan tubuh khususnya lansia. Lansia sangat rentan terkena infeksi terutama covid dan ditambah lagi adanya penyakit degeneratif seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi dan penyakit penuaan lainnya. (Aryotejo et al., 2021). Pandemi Covid-19 yang saat ini terjadi di seluruh dunia sudah memasuki Indonesia, di tambah lagi dengan adanya varian baru yang mana pemerintah Indonesia harus sigap dalam menangani varian tersebut untuk mengurangi angka kematian yang terjadi pada lansia. Kasus pertama Covid-19 di Indonesia terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 dan pasiennya adalah seorang instruktur tari dan ibunya yang terinfeksi dari warga negara Jepang. Di laporkan sejumlah 207.203 kasus di Indonesia yang menenpati urutan kedua Seasia Tenggara.

Kesehatan fisik merupakan hal yang penting bagi setiap manusia, dalam hal ini sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik terutama lansia yang sangat rentan pada penyakit, oleh karena itu dalam hal menjaga kesehatan sangat perlu dilakukan secara optimal. Menjaga imunitas diri dalam aspek kekebalan individu itu sangat penting dan perlu di pertahankan semaksimal mungkin, karena penyakit saat ini tidak memandang bulu di mana di saat tubuh mulai rentan pasti virus dan bakteri akan menyerang tubuh yang di mana akhirnya akan menjadi sebuah penyakit. Oleh karena itu dibutuhkan suatu strategi untuk menjaga imunitas terutama menjaga kesehatan mental, salah satunya adalah dengan melakukan penyuluhan.

Penyuluhan adalah salah satu tindakan dalam hal nya untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit pada diri individu masing masing untuk pencegahan terjadinya penyakit dan merubah perilaku atau mendedikasikan yang mana akan meningkatkan perubahan perilaku sehat seseorang terutama lansia. Banyak sekali indikator perilaku sehat lansia yang perlu di pahami oleh setiap individu, diantaranya adalah pengetahuan tentang pencegahan penyakit, sikap penanganan bila terkena penyakit covid dan perilaku memakai masker saat keluar rumah atau berhadapan dengan lawan bicara. Jika berbagai indikator tersebut dapat dicapai dengan optimal maka derajat kesehatan seorang individu akan meningkat.

Indikator dari kegiatan penyuluhan ini adalah lansia yang mana tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit atau pencegahan supaya imun kebal terhadap penyakit. sehingga dengan adanya penyuluhan tersebut maka masyarakat dapat memiliki mekanisme pencegahan secara individu dengan baik untuk mengatasi semua permasalahan yang mereka hadapi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada saat acara RKK dimana mayoritas di hadiri oleh lansia yang bertempat di musholla di desa mrawan dusun pringtali Kabupaten Jember dengan tema Menjaga Kesehatan lansia di Masa Pandemi Covid-19 yang mayoritasnya berjumlah 50 lansia. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

a. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian kepada masyarakat, tahapan ini adalah Observasi yang di mana dengan mengamati keadaan masyarakat lansia di daerah Jember serta mencari permasalahan yang dihadapi masyarakat lansia yang berhubungan dengan pandemi.

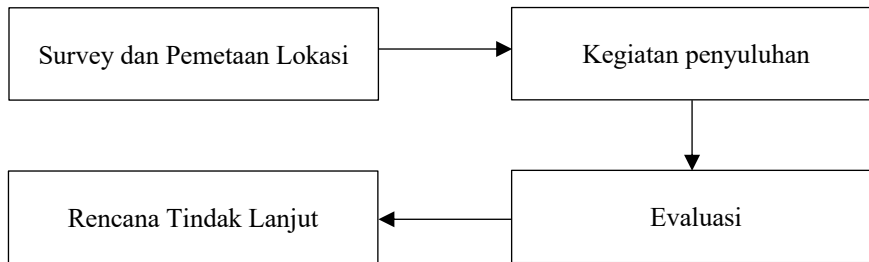
b. Pelaksanaan Program

Penyuluhan kegiatan di lakukan pada tanggal 23 maret 2022. Ada beberapa tahapan yaitu: a) Persiapan susunan acara, ijin ketua rkk b) Pembuatan benner dan pamflet, c) Kegiatan penyuluhan.

c. Tahap Evaluasi

Tahapan ini untuk mengetahui sejauh mana pemahaman lansia atau perubahan pengetahuan tentang kesehatan lansia di masa pandemik dan mengetahui sejauh mana lansia yang sudah di lakukan dan yang tidak di lakukan penyuluhan tersebut.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat pada syarat pandemi misalnya ketika ini, aktivitas penyuluhan perlu dilakukan buat menaikkan imun & menjaga kesehatan lansia. Kegiatan ini sudah dilakukan pada tanggal 23 Maret 2022. Kegiatan ini dilakukan menjadi bentuk darma warga terutama pada menjaga kesehatan Lansia selama pandemi. Palaksaann aktivitas dilakukan menggunakan permanen menerapkan protokol kesehatan misalnya menggunakan masker, menjaga jarak, & tak jarang mencuci tangan sebelum atau selesainya melakukan hubungan langsung.

Hal pertama yg telah dilakukan pada tindakan ini merupakan tindakan menggunakan berita umum lokasi. Survey lokasi adalah salah satu untuk menentukan lokasi yg akan dipakai menjadi tempt program. Tahap yg ke 2 yaitu mempersiapkan alat & bahan yg dibutuhkan saat melakukan penyuluhan. Alat & bahan yg dipakai menjadi media penyuluhan berupa liflet. Liflet disebarakan lalu dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan buat mengetahui perubahan pengetahuan yg dimiliki sang warga sebelum & selesainya penyuluhan



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan Lansia

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan masyarakat tentang cara menjaga kesehatan Lansia di masa pandemi Covid-19:

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat tentang Kesehatan Lansia di Masa Pandemi

Pengetahuan	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Berdasarkan output aktivitas yg sudah dilakukan, bisa disimpulkan bahwa aktivitas darma warga berupa penyuluhan mengenai kesehatan Lansia bisa menaikkan pengetahuan mengenai cara menjaga kesehatan Lansia. Edukasi adalah salah satu cara pada untuk menaikkan pengetahuan warga supaya bisa menjaga kesehatan Lansia pada masa pandemic Covid-19. Edukasi perlu dilakukan secara terencana terutama pada beberapa masalah yg waktu ini masih asing & pengetahuan warga akan hal pandemi. Adanya penyuluhan yg baik maka akan tercipta kesehatan Lansia yg baik pula.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kabupaten Jember pada acara RKK yang sudah dilakukan 1 minggu sekali di desa Mrawan dusun Printali Kecamatan Mayang. Kegiatan tersebut merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Jember terutama Lansia dalam menjaga kesehatan tubuh agar tidak gampang sakit saat pandemic. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dan pemberian leaflet kepada masyarakat tentang cara menjaga kesehatan Lansia di masa pandemic Covid-19. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan di evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengetahuan cara mengoptimalkan kesehatan Lansia di masa pandemic Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Santika, I. G. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 129. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIIS/article/view/28437/0>
- [2] Riyadi, & Larasaty, P. (2020). Masyarakat Pada Protokol Kesehatan Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19. *Seminar Nasional Official Statistics 2020:Pemodelan Statistika Tentang Covid-19*, 19, 45-54.