



STRATEGI PENGURANGAN DAMPAK PANDEMI COVID-19 DIKALANGAN LANSIA

La Ode Amaluddin ¹⁾, Amniar Ati ^{1)*}, Andrias ¹⁾, Fitriyani Saudi ¹⁾, Nur Hasanah ¹⁾

¹⁾Jurusan Pendidikan Geografi, Universitas Halu Oleo. Jl. H.E.A. Mokodompit, Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Kota Kendari, Indonesia.

Diterima: 20 Februari 2022

Direvisi: 10 Maret 2022

Disetujui: 25 Mei 2022

Abstrak

Pandemi Covid-19 merupakan kedaruratan kesehatan masyarakat. Negara yang mengalami penuaan penduduk cenderung memiliki resiko penyebaran virus yang relatif cepat dan angka kematian yang semakin tinggi. Kemaraya merupakan salah satu kelurahan di Kota Kendari yang memiliki banyak masyarakat lansia. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah ikut menyumbangkan pemikiran terkait penanganan Covid-19 melalui kegiatan sosialisasi strategi pengurangan dampak pandemi Covid-19 dikalangan lansia. Metode kegiatan ini terdiri atas tahap pra kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap penutup. Kegiatan sosialisasi ini memiliki capaian akhir yaitu mengetahui cara yang dapat dilakukan lansia untuk mengurangi resiko dampak pandemi Covid-19 diantaranya; 1) Tetap aktif yaitu: a) berolahraga (senam ringan), b) berjemur dipagi hari, c) Aktif kegiatan seperti berkebun atau membuat kerajinan. 2) Makan-makanan sehat yaitu; a) menjaga pola makan dan nutrisi yang seimbang, b) mengkonsumsi vitamin C. 3) Istirahat yang cukup yaitu; a) menjaga pola tidur, b) serta mengurangi minum banyak air di malam hari.

Kata kunci: covid-19; masyarakat lansia; strategi pengurangan

STRATEGY FOR REDUCING THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC AMONG THE ELDERLY

Abstract

The Covid-19 pandemic is a public health emergency. Countries experiencing an aging population tend to have a relatively rapid risk of spreading the virus and a higher mortality rate. Kemaraya is one of the villages in Kendari City which has many elderly people The purpose of this service activity is to contribute ideas related to the handling of Covid-19 through socialization of strategies to recude the impact of the Covid-19 pandemic among the elderly. The method of this activity consists of the pre-activity stage, the activity implementation stage and the closing stage. This socialization activity has a final achievement, namely knowing ways that the elderly can do to reduce the risk of the impact of the Covid-19 pandemic including; 1) Stay active, namely: a) exercising (light exercise), b) sunbathing in the morning, c) being active in activities such as gardening or making crafts. 2) Eat healthy foods, namely; a) maintaining a balanced diet and nutrition, b) consuming vitamin C. 3) Adequate rest, namely; a) maintain sleep patterns, b) and reduce drinking lots of water at night.

Keywords: covid-19; elderly society; reduction strategy.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan kedaruratan kesehatan masyarakat. *Ageing Population* yang sedang dihadapi Indonesia saat

ini ditandai dengan presentasi lanjut usia (lansia) yang mencapai 10% pada tahun 2020 (Ezalina, 2021). Lansia menghadapi berbagai ancaman dan tantangan dimasa pandemic, meskipun semua kelompok usia berisiko tertular Covid-19,

* Korespondensi Penulis. E-mail: amniaratig3@gmail.com

lansia menghadapi risiko signifikan untuk mengembangkan penyakit parah jika tertular penyakit tersebut karena perubahan fisiologis yang muncul seiring dengan penuaan dan potensi kondisi kesehatan yang mendasarinya (WHO, 2020a). Menurut Badan Pusat Statistik 2019 dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 63,82%, selanjutnya diikuti lansia masya (70-79 tahun) sebanyak 27,68%, dan lansia tua (80 tahun) sebesar 8,5% (Kemenkes, 2019). Negara yang mengalami penuaan penduduk cenderung memiliki resiko penyebaran virus yang relative cepat dan angka kematian yang semakin tinggi. Hal ini disebabkan dengan bertambahnya usia, akan meningkatkan kecenderungan untuk sakit dan keterbatasan fisik (*disable*) karena penurunan kemampuan fisik yang sangat drastis (Gatimu et al., 2016). Dengan adanya jumlah lansia yang tinggi di Indonesia ini merupakan sebuah ancaman.

Kendari Barat merupakan salah satu kecamatan di kota Kendari yang memiliki usia lansia paling banyak. Dari data BPS jumlah lansia di kecamatan Kendari Barat adalah berjumlah sekitar 9858 orang (BPS, 2018). Berdasarkan data tersebut sangat memungkinkan untuk memilih salah satu kelurahan yang ada di kecamatan Kendari Barat yaitu Kelurahan Kemaraya. Jumlah ini akan menjadi salah satu faktor yang dapat memicu mudahnya masyarakat terpapar Covid-19. Sehingga dengan banyaknya jumlah lansia tersebut, maka perlu adanya strategi dalam upaya pengurangan resiko bencana untuk mencegah penularan dan pemutus rantai Covid-19 utamanya dikalangan lansia.

Pengurangan resiko bencana merupakan upaya meminimalisir jumlah korban dan kerusakan melalui perencanaan sesuai dengan langkah-langkah, prosedur, dan aplikasi yang maksimal dalam menghadapi bencana (Dirhamsyah, 2014). Dalam perjalanan proses penuaan yang dialami oleh lanjut usia, setidaknya terdapat 3 faktor yang terpengaruhi, yaitu fisik, psikologis, dan sosial (Wallace M, 2007). Perubahan tersebut akan menyebabkan terjadinya konsekuensi fungsional pada lansia. Konsekuensi fungsional adalah suatu efek yang muncul sebagai akibat dari perubahan fisik, faktor resiko, serta perilaku kesehatan individu atau lanjut usia yang dapat diobservasi serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari lansia. Proses penuaan yang dialami lansia

menyebabkan kelompk ini menjadi salah satu kelompok yang mengalami efek samping parah akibat Covid-19.

Dalam situasi seperti ini tentu berbagai institusi pemerintah, non pemerintah dan masyarakat ingin berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung, diantaranya dalam bentuk sumbangan pemikiran untuk untuk perbaikan strategi penanganan Covid-19. Salah satu lembaga pemerintah yang ikut menyumbangkan pemikiran terkait penanganan Covid-19 adalah Jurusan/Prodi Pendidikan Geografi FKIP, UHO melalui kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk ikut menyumbangkan pemikiran terkait penanganan Covid-19 melalui kegiatan sosialisasi strategi pengurangan dampak pandemi Covid-19 dikalangan lansia. kegiatan ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran terkait perbaikan strategi penanganan Covid-19 dikalangan lansia.

METODE

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada hari Senin dan Selasa tanggal 20-21 September 2021 secara *door to door* pada masyarakat lansia. Kegiatan ini dilaksanakan secara *door to door* dengan pertimbangan sebagian besar lansia mengalami stroke ringan, dan sulit mobilisasi atau berjalan menuju aula dan yang sedang dalam perawatan karena sakitnya. Selain itu usia yang tidak memungkinkan lagi bagi mereka untuk melakukan perjalanan di luar rumah. Tahapan kegiatan ini terdiri atas tahap pra kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap penutup. Tim yang terlibat dalam kegiatan ini adalah dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Geografi, masyarakat lansia yang terlibat sebanyak 20 orang berlokasi di kelurahan Kemaraya dan kegiatan berlangsung selama 2 hari. Ketercapaian kegiatan sosialisasi ini diukur berdasarkan tingkat pemahaman para lansia terhadap edukasi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini secara keseluruhan dilakukan melalui tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pra Kegiatan

Dalam tahap persiapan kegiatan, dimulai dengan *survey* lapangan dengan melakukan kunjungan ke tempat lokasi Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yaitu kelurahan Kemaraya. Survey lapangan ini bertujuan untuk mengetahui secara langsung jumlah lansia yang menjadi target sasaran, usia, serta kesiapan aparat kelurahan Kemaraya yang ditunjuk untuk menerima dan mendampingi tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHO. Secara keseluruhan total jumlah lansia yang menjadi target sasaran dalam kegiatan PKM ini adalah berjumlah 20 orang dan berusia 60 tahun ke atas.

Lurah, aparat dan RT di Kelurahan Kemaraya menyambut baik kegiatan ini dan menyampaikan bahwa masyarakat akan antusias dan senang terlibat dalam kegiatan ini. Selanjutnya Ketua Tim PKM mengurus proses perizinan kepada Lurah Kemaraya dengan berkoordinasi bersama aparat kelurahan dan menentukan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan program kemitraan masyarakat internal FKIP UHO, serta bahan dan alat yang dibutuhkan untuk kelancaran kegiatan sosialisasi.

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari yaitu pada hari Senin dan Selasa tanggal 20-21 September 2021 secara *door to door*. Kegiatan ini dilaksanakan secara *door to door* dengan pertimbangan sebagian besar lansia mengalami stroke ringan, dan sulit mobilisasi atau berjalan menuju aula dan yang sedang dalam perawatan karena sakitnya. Selain itu usia yang tidak memungkinkan lagi bagi mereka untuk melakukan perjalanan di luar rumah.



Gambar 1. Kunjungan dan Konsultasi Kegiatan Sosialisasi Bersama Lurah Kemaraya

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu dilakukan apresiasi terhadap lansia melalui wawancara sehubungan dengan topik yang akan disampaikan. Apresiasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan lansia tentang Covid-19. Apakah lansia menganggap Covid-19 merupakan penyakit yang tidak perlu ditakuti ataukah Covid-19 merupakan penyakit yang harus diwaspadai.

a. Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diperoleh bahwa rata-rata tingkat pengetahuan awal lansia terhadap Covid-19 berada pada tingkat pengetahuan yang baik. Bertambahnya usia dan berkembangnya suatu ilmu pengetahuan, maka perkembangan pola pikir serta daya tangkap seseorang semakin meningkat (Purba & Ricky, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh bahwa rata-rata pengetahuan yang diperoleh lansia mengenai bahaya Covid-19 diperoleh melalui berita di televisi, radio, teman sebaya serta keluarga, RT dan Lurah, kemudian sampai pada mengingat. Nelini *et al.* (2021) menyatakan bahwa cara mendapatkan informasi itu beragam, seseorang bisa memperoleh pengetahuan dari teman sebaya, media masa (televisi, surat, kabar, radio, *handphone*), media sosial (facebook, instagram, dan youtube).

b. Penyampaian Edukasi Sosialisasi Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM)

Setelah dilakukan apresiasi kemudian dilanjutkan dengan penyampaian edukasi sosialisasi kegiatan PKM. Edukasi bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman kepada para lansia mengenai infeksi virus corona, cara penularan, cara pencegahan dan faktor resiko lansia terinfeksi virus corona serta cara mengurangi resiko dampak pandemi Covid-19.



Gambar 2. Proses Wawancara dan Sosialisasi

3. Tahap Penutup

Tahap akhir kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan sesi dokumentasi dan wawancara dengan para lansia terhadap kegiatan dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari, wawancara tentang perilaku sehat lansia yaitu tetap mendekati diri kepada yang Maha Kuasa, mau menerima keadaan, sabar, optimis, tidak berkeluh kesah, melaksanakan gaya hidup sehat, dan memeriksakan kesehatan secara teratur di puskesmas terdekat. Hasil penelitian (Sari & 'Atiqoh, 2020) ada hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19, sehingga edukasi bagi masyarakat pada kegiatan sosialisasi ini dianggap penting. Selain itu dukungan dari keluarga sangat dibutuhkan pula oleh lansia agar kualitas hidup dan kesehatan lansia dapat tetap terjaga seoptimal mungkin selama masa pandemi Covid-19.

Hal yang perlu diperhatikan keluarga yang tinggal bersama lansia selama masa Covid-19 ialah memastikan bahwa lansia tidak terpapar dengan Covid-19. Keluarga perlu memperhatikan protokol kesehatan dan memastikan bahwa seluruh anggota keluarga khususnya lansia mengikuti aturan protokol kesehatan seperti memakai masker, cuci tangan, dan *physical distancing*.

Beberapa cara yang dapat dilakukan lansia di kelurahan Kemaraya untuk mengurangi resiko dampak pandemi Covid-19 adalah:

1. Tetap aktif yaitu: a) berolahraga (senam ringan), b) berjemur dipagi hari, c) Aktif kegiatan seperti berkebun atau membuat kerajinan. Lansia yang berkualitas diindikasikan dengan lansia yang aktif (Halkim, 2020). Hasil penelitian menunjukkan lansia yang secara teratur melakukan aktivitas fisik di masa pandemic Covid-19 di Spanyol berdampak positif terhadap tingkat ketahanannya dalam bentuk locus, efikasi diri, optimism dan menunjukkan gejala depresi yang lebih rendah (Carriedo, Cecchini, Fernandez-Rio, & Mendez-Gimenez, 2020). Mempertahankan tingkat aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting untuk lansia terutama yang kondisi kronis, karena aktivitas fisik dapat mengurangi peradangan kronis tingkat rendah dan meningkatkan berbagai penanda kekebalan di beberapa status penyakit (Al Mubarroh, 2021).

2. Makan-makanan sehat dan bergizi yaitu; a) menjaga pola makan dan nutrisi yang seimbang, b) mengkonsumsi vitamin C (Kendhawati, 2020). Becti, *et al.* (2020) juga menguratakan bahwa beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak pandemic Covid-19 diantaranya makan makanan bergizi untuk menjaga imunitas tubuh, makan dan minum teratur dan cukup, olahraga, menjaga lingkungan yang bersih, dan lain sebagainya.

3. Istirahat yang cukup yaitu; a) menjaga pola tidur, b) serta mengurangi minum banyak air di malam hari, karena terbangun di malam hari untuk kekamar mandi dapat mengganggu waktu tidur.

Hal ini bertujuan agar lansia dalam menjalani aktifitas tetap menjalani disiplin sehingga diharapkan para lansia dapat memasuki dan menjalani masa tua dengan bahagia dan tetap optimis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Jumlah lansia yang terus meningkat merupakan ancaman, karena dapat berisiko terinfeksi virus Covid-19 akibat daya tahan tubuh dan fungsi organ yang semakin menurun, sehingga pemberian sosialisasi strategi pengurangan dampak pandemic Covid-19 dikalangan lansia ini menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Lansia di kelurahan Kemaraya membutuhkan uluran tangan serta bantuan sosial dari pemerintah daerah karena sebagian besar kondisi lansia sangat memprihatinkan. Beberapa lansia sedang berada pada kondisi memiliki penyakit komorbid (bawaan) seperti asma (sesak nafas), Lumpuh, dan tinggal sendirian tanpa saudara dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mubarroh N. R., Susanto, I. H., & Mustar, Y. P. (2021). Aktivitas Fisik dan Aspek Kekhawatiran Lansia pada Pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 10(1), 97-111. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14140>
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Kecamatan Kendari Barat*. Kota Kendari.
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-

- 19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(11), 1146–1155. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.007>
- Daud, R. D., Sari, A. A., Milfayetty, S., & Dirhamsyah, M. (2014). Penerapan Pelatihan Siaga Bencana dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Komunitas SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kebencanaan (JIKA)*, 26-34. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIKA/article/view/2470>
- Ezalina, Deswinda, & Erlin, F. (2021). Edukasi Pencegahan Covid-19 Bagi Lansia Panti Jompo Husnul Khotimah Pekanbaru. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 257-265. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/3820>
- Gatimu, S. M., Milimo, B. W., & Sebastian, M. S. (2016). Prevalence and determinants of diabetes among older adults in Ghana. *BMC Public Health*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3845-8>
- Halkim, L. N. (2020). Pelindungan Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*. 12(10).
- Kemenkes. (2019). *Analisis lansia di Indonesia. Pusat Data Dan Informasi Kemenkes*. Jakarta.
- Kendhawati L. (2020). *Potret Lansia dimasa Pandemi*. Retrieved May 20, 2022 from https://psikologi.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2020/06/Sesi-3_Potret-Lansia-di-Masa-Pandemi_Ibu-Lenny-Kendhawati.
- Nelini, Suhadi, Sety, L. M., & Rosminah. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Persepsi Masyarakat dengan Tindakan Pencegahan Penyakit Covid-19 di Kecamatan Baruga Kota Kendari. *Preventif Journal*, 5(2), 88-94.
- Purba, S. F., & Ricky, D. (2021). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 di Lingkungan III Kel. Perdagangan
- III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 519-524. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.533>
- Bekti, R. D., Suryowati, K., & Suseno, H. P. (2020). Pemberian Sosialisasi dan Bantuan Pencegahan Covid-19 bagi Warga Malangan Kota Yogyakarta Berdasarkan Analisis Tingkat Pengetahuan. *Jurnal Abdimasku*, 3(3), 99-105. <https://doi.org/10.33633/ja.v3i3.111>
- Sari, D. P., & 'Atiqoh, N. S. (2020). Hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19 di Ngronggah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 52–55. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.850>
- Wallace M. (2007). *Essentials of Gerontological Nursing 1st Edition*. 1st Editio. *Springer Publishing Company*; 2007. 352 p.
- WHO. (2020a). *WHO delivers advice and support for older people during COVID-19*. Retrieved May 9, 2021, from <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-delivers-advice-and-support-for-older-people-during-covid-19>