

LANSIA SEHAT DAN PRODUKTIF DI ERA PANDEMI

Rahmah Juliani Siregar¹, Susi Febriani Yusuf², Seri Wahyuni Nasution³, Hotnida Marintan Siregar⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Darmasidipadang Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana: rahmahjulianisiregar@gmail.com/081370271215

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan suatu proses penuaan yang tidak dapat dihindari, manusia menjadi tua melalui proses yang awalnya dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan selanjutnya menjadi tua. Semua orang tentunya akan mengalami proses menjadi tua dan merupakan masa hidup manusia yang paling akhir. Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia. Metode yang dipakai dengan melakukan survey dan wawancara untuk pengumpulan data, analisis data, penyajian data, merumuskan pembahasan dan selanjutnya diberikan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) dilakukan dengan 2 metode, yaitu daring dengan menggunakan aplikasi diantaranya SMS, zoom, WA dan aplikasi lainnya. Dan cara langsung yaitu mengadakan penyuluhan dengan mematuhi protokol kesehatan.

Kata kunci : Lansia , Sehat dan Produktif, Era Pandemi

ABSTRACT

Old age is an unavoidable aging process, humans grow old through a process that initially starts from infants, children, adolescents, adults and then grows old. Everyone will certainly experience the process of getting old and this is the last period of human life. The large number of elderly people in Indonesia in the future will have both positive and negative impacts. Positive impact, if the elderly population is in a healthy, active and productive condition. On the other hand, the large number of the elderly population becomes a burden if the elderly have health problems which result in an increase in health care costs, a decrease in income/income, an increase in disability, the absence of social support and an environment that is not friendly to the elderly population (Ministry of Health, 2017). The method used by conducting surveys and interviews for data collection, data analysis, data presentation, formulating discussions and then providing communication, information and education (KIE) is carried out by 2 methods, namely online using applications including SMS, zoom, WA and other applications. . And the direct way is to hold counseling by complying with health protocols.

Keywords : Elderly, Healthy and Productive, Pandemic Era

1. PENDAHULUAN

Kerentanan individu lanjut usia terhadap beberapa penyakit disebabkan karena menurunnya imunitas. Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita infeksi parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan morbiditas pada usia lanjut

(Boraschi et al, 2013). Covid-19 merupakan sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Coronavirus merupakan kelompok virus yang mampu menyebabkan penyakit pada hewan maupun manusia. Beberapa jenis dari coronavirus diketahui menyebabkan

infeksi pada saluran napas manusia mulai dari batuk, pilek hingga gejala yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Jenis baru pada coronavirus yang ditemukan menyebabkan penyakit Covid-19 (WHO, 2020). Kasus covid-19 dilaporkan ke WHO pada 31 Desember 2019 dan telah ditetapkan sebagai wabah darurat berskala internasional pada 30 Januari 2020 (Gallegos, 2020).

Di Indonesia, jumlah pasien yang telah terkonfirmasi per tanggal 20 Juli 2020 mencapai 88.214 orang dengan total kasus pasien meninggal mencapai 36.998 orang (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020). Adapun di DKI Jakarta, jumlah pasien terkonfirmasi mencapai 16.712 orang dengan total kasus meninggal sebanyak 749 orang dan menjadikan DKI Jakarta sebagai provinsi dengan jumlah pasien terkonfirmasi terbanyak kedua setelah provinsi Jawa Timur di Indonesia (Jakarta Smart City, 2020).

Lansia dikatakan rentan karena berbagai sebab. Faktor usia yang tua menjadi salah satu penanda. Hidup yang lebih lama bukan berarti hidup dalam kondisi sehat. Riset sebelumnya menemukan bahwa bertambahnya usia juga diikuti dengan meningkatnya kecenderungan untuk sakit dan memiliki keterbatasan fisik (disable) karena terjadinya penurunan kemampuan fisik yang cukup drastis (Christensen, dkk., 2009; Gatimu dkk., 2016). Usia yang bertambah juga cenderung diikuti oleh munculnya berbagai penyakit kronis, tidak sedikit lansia yang memiliki penyakit

kronik, seperti penyakit jantung, diabetes, asma, atau kanker. Hal ini dapat meningkatkan risiko atau bahaya infeksi virus Corona.

Seiring bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan. Mulai dari menurunnya produksi hormon, kekenyalan kulit, massa otot, kepadatan tulang, hingga kekuatan dan fungsi organ-organ tubuh. Kemudian sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak dapat bekerja dengan maksimal layaknya saat masih muda. Kerentanan individu lanjut usia terhadap beberapa penyakit disebabkan karena menurunnya imunitas. Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita infeksi parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan morbiditas pada usia lanjut (Boraschi et al, 2013). Oleh karena itu, dalam situasi pandemi COVID-19 tidak heran jika banyak sekali anjuran untuk menjaga lansia agar terhindari dari bahaya COVID-19 ini melalui jaga jarak dan tidak mengunjungi lansia jika sehabis bepergian dari wilayah yang telah terinfeksi oleh COVID-19. Bahkan belakangan anjuran untuk tidak pulang kampung sering diasosiasikan sebagai bentuk kasih sayang terhadap lansia (orang tua) agar tidak menjadi carrier virus yang dapat menularkan para lansia di kampung halaman.

2. METODE PELAKSANAAN

Perencanaan pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Januari 2022 dan dapat terlaksana pada bulan Maret 2022. Kegiatan dilakukan dengan daring dan secara langsung dimulai dengan pendataan individu dan keluarga yang

akan dijadikan peserta pengabdian masyarakat yaitu dilakukan dengan melakukan wawancara secara Lansung, untuk mendapatkan data ini, tim bekerja sama dengan preseptor klinik yang ada di PMB di Huta Holbung, Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan beserta mahasiswa Pendidikan Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Stikes Darmais Padangsidimpuan. Dari pendataan yang dilakukan, didapatkan data, lalu dilakukan analisis data, penyajian data, merumuskan pembahasan dan kesimpulan untuk mengatasi permasalahan fokus pada Lansia untuk selanjutnya dapat dilakukan upaya promotif dan preventif menuju Lansia Sehat dan Produktif di Era Pandemi.

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pemberian KIE secara langsung dengan menetapkan protokol kesehatan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan :

1. Hasil pendataan yang mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 25 orang yang berada di wilayah Huta Holbung, Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan
2. Penyuluhan terkait aspek yang terlibat penting dalam kesehatan

lansia adalah pencegahan penularan *Covid-19* dan hal penting dalam kesehatan lansia di era pandemi saat ini. Penyuluhan ini dilaksanakan kurang lebih 60 menit dengan menggunakan power point.

3. Pelaksanaan pemberian KIE secara langsung kepada Lansia terkait bagaimana upaya yang akan dilaksanakan ibu, suami dan keluarga dalam melakukan pencegahan dan menjaga kesehatan Lansia masa pandemi *Covid -19*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada Lansia terlaksana dengan baik dengan dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak.
2. Peran serta aktif masyarakat khususnya Lansia sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dalam mewujudkan masyarakat terutama Lansia yang sehat selama masa pandemi *Covid- 19*.
3. Terdapatnya peningkatan pengetahuan Lansia selama masa pandemi *Covid -19* sehingga dapat menjaga kesehatan Lansia selalu sehat.

5. REFERENSI

American Heart Association. (2020). What Heart Patients Should Know About Coronavirus.

