

## **Edukasi Kesehatan Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penularan COVID-19 sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia**

Health Education on Healthy Lifestyles and Prevention of COVID-19 Transmission as Efforts to Improve Elderly's Health

Rusna Tahir, Dian Yuniar Syanti Rahayu, Muhaimin Saranani, Sahmad

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

rusnatahir87@gmail.com

### Abstrak

Pandemi COVID-19 berdampak secara global dalam berbagai aspek kehidupan, dan terutama kesehatan kelompon Lansia. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan Lansia mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penularan COVID-19. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan. Pengabmas melibatkan partisipasi Lansia yang tergabung dalam kelompok Posyandu Lansia Kelurahan Bungkutoko, Wilayah Kerja Puskesmas Nambo, sejumlah 30 Lansia. Pengabmas diikuti secara antusias oleh seluruh peserta dan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan selalu penting untuk dilaksanakan sebagai upaya peningkatan pola hidup sehat dan pencegahan COVID-19 oleh Lansia.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan, Pola hidup sehat, Pencegahan, COVID-19, Lansia

### Abstract

The COVID-19 pandemic has had a global impact on various aspects of life, especially the health of the elderly. This Community Service aims as an effort to increase the knowledge of the elderly regarding a healthy lifestyle and the prevention of transmission of COVID-19. The method used is health education. Community Service involves the participation of the elderly who are members of the Posyandu group for the elderly in Bungkutoko Village, Nambo Health Center Work Area, a total of 30 elderly. Community Service was enthusiastically attended by all participants and showed that health education is always important to implement as an effort to improve a healthy lifestyle and prevent COVID-19 by the elderly.

Keywords: Health education, Healthy lifestyle, Prevention, COVID-19, Elderly

# PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2), merupakan keluarga besar Coronavirus yang menyerang hewan [1]. Ketika menyerang manusia, manifestasi klinis infeksi tersebut berasal dari infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) [2].

Pandemi COVID-19 ini berdampak pada penduduk global secara drastis, dan terhadap berbagai aspek kehidupan [3,4]. Banyak negara menghadapi penyakit ini, dan terjadi pada semua kelompok umur, terutama pada kelompok umur tua atau lanjut usia [5,6]. Lanjut usia menghadapi risiko yang signifikan terkena penyakit Virus Corona ini, apalagi jika mereka mengalami gangguan kesehatan seiring dengan penurunan kondisi fisiologi [7,8].

Lebih dari 95% kematian akibat COVID-19 terjadi pada penduduk usia lebih dari 60 tahun, dan 50% dari semua kematian terjadi pada mereka yang berusia 80 tahun atau lebih [6]. Dari laporan WHO dapat dilihat bahwa 8 dari 10 kematian terjadi pada individu dengan setidaknya satu komorbiditas, khususnya mereka dengan penyakit kardiovaskular, hipertensi dan diabetes, tetapi juga dengan berbagai kondisi kronis lainnya [9,10].

Tingginya angka kematian akibat COVID-19 pada Lansia ini perlu mendapatkan perhatian khusus dengan menjaga Lansia agar tetap sehat dan dapat beradaptasi dalam tatanan new normal yang dijalani. Dibutuhkan kerjasama dan dukungan dari berbagai pihak terutama keluarga untuk memastikan perlindungan terhadap Lansia.

Lansia perlu mendapatkan akses edukasi dan pelatihan pencegahan penularan COVID-19, terutama berkaitan dengan menjaga kesehatan fisik dan mental, dan tatalaksana awal yang dilakukan apabila mereka sakit. Dengan edukasi yang adekuat tentang pencegahan COVID-19 [11].

# METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari yang berjumlah 4 orang. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah lansia di Kelurahan Bungkutoko yang berjumlah 30 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan lansia dengan beberapa tahapan. Pertama, persiapan identifikasi masalah melalui wawancara singkat dengan warga khususnya lansia untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang pola hidup sehat dan bagaimana cara mereka mencegah penularan

COVID-19. Tahap kedua yaitu melakukan sosialisasi kegiatan sekaligus kontrak waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tahap ketiga yaitu pelaksanaan penyuluhan. Penyuluhan tentang pola hidup sehat dan pencegahan penularan COVID-19 dilakukan dengan edukasi berupa booklet. Tahapan yang terakhir adalah evaluasi untuk menilai pemahaman lansia melalui metode tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 2 hari bertempat di wilayah pesisir Kelurahan Bungkutoko Kecamatan Nambo. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, terlebih dahulu menyelesaikan administrasi berupa perizinan kegiatan melalui koordinasi dengan Programmer Lansia dan Kepala Puskesmas Nambo karena kegiatan ini melibatkan peserta lansia dari Posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Nambo. Sasaran berjumlah 30 orang Lansia.



Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari ini diawali dengan melakukan pretes untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia. Pretes dilakukan melalui tanya jawab dengan peserta dengan mengajukan pertanyaan terkait materi yang akan diberikan. Selanjutnya dilakukan pemberian edukasi kesehatan kepada Lansia. Materi edukasi kesehatan ini mencakup gambaran umum kehidupan lansia, perubahan-perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia, mengapa lansia rentan mengalami penyakit, bagaimana mencegah penularan virus, serta bagaimana lansia harus menjalankan pola hidup yang sehat. Penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 90 menit.

Edukasi kesehatan dengan sasaran Lansia sejalan dengan tujuan pendidikan kesehatan yaitu meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial [12]. Edukasi kesehatan memberikan berpengaruh dalam meningkatkan derajat kesehatan Lansia melalui

peningkatan kemampuannya dalam melakukan upaya kesehatan itu sendiri [13–15].

Pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penularan COVID-19 ini sepatutnya diketahui oleh Lansia yang memang rentan terhadap berbagai penyakit. Pengetahuan merupakan komponen krusial dalam upaya menerapkan pola hidup sehat dan pencegahan penularan COVID-19 [16]. Pengetahuan yang cukup berkorelasi secara positif memengaruhi sikap serta meningkatkan kesadaran dan pencegahan dalam menjalankan pola hidup sehat dan protokol kesehatan pencegahan penularan COVID-19 [17,18]. Meningkatnya jumlah kasus penyakit pada Lansia disebabkan oleh minimnya pemahaman akan risiko dan bahaya pengabaian pola hidup sehat serta.

## **KESIMPULAN**

Pencegahan penularan COVID-19 pada komunitas Lansia dapat dengan melalui kegiatan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan bagi Lansia tentang pola hidup sehat, dan pencegahan penularan COVID-19 untuk siap menghadapi pandemi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ucapkan teima kasih kepada peserta yaitu lansia atas kesediannya mengikuti kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Programmer Lansia dan Kepala Puskesmas Nambo yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Burki T. The origin of SARS-CoV-2. *The Lancet Infectious Diseases*. 2020;20: 1018–1019. doi:10.1016/S1473-3099(20)30641-1
2. Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, Siddique R. COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *J Adv Res*. 2020;24: 91–98. doi:10.1016/j.jare.2020.03.005
3. El Keshky MES, Basyouni SS, Al Sabban AM. Getting Through COVID-19: The Pandemic’s Impact on the Psychology of Sustainability, Quality of Life, and the Global Economy – A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*. 2020;11. Available: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.585897>
4. Gaspar T, Paiva T, Matos MG. Impact of Covid-19 in Global Health and Psychosocial Risks at Work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2021;63: 581–587. doi:10.1097/JOM.0000000000002202
5. Lebrasseur A, Fortin-Bédard N, Lettre J, Raymond E, Bussièrès E-L,

- Lapierre N, et al. Impact of the COVID-19 Pandemic on Older Adults: Rapid Review. *JMIR Aging*. 2021;4: e26474. doi:10.2196/26474
6. Martins Van Jaarsveld G. The Effects of COVID-19 Among the Elderly Population: A Case for Closing the Digital Divide. *Frontiers in Psychiatry*. 2020;11. Available: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.577427>
  7. Gallè F, Sabella EA, Di Muzio M, Barchielli B, Da Molin G, Ferracuti S, et al. Capturing the Features of Physical Activity in Old Adults during the COVID-19 Pandemic: Results of an Italian Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19: 6868. doi:10.3390/ijerph19116868
  8. Principi A, Lucantoni D, Quattrini S, Di Rosa M, Socci M. Changes in Volunteering of Older Adults in the Time of the COVID-19 Pandemic: The Role of Motivations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19: 14755. doi:10.3390/ijerph192214755
  9. Amore S, Puppo E, Melara J, Terracciano E, Gentili S, Liotta G. Impact of COVID-19 on older adults and role of long-term care facilities during early stages of epidemic in Italy. *Sci Rep*. 2021;11: 12530. doi:10.1038/s41598-021-91992-9
  10. Older people and COVID-19. In: World Health Organization [Internet]. 2022 [cited 19 Nov 2022]. Available: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/covid-19>
  11. Mubarak N, Safdar S, Faiz S, Khan J, Jaafar M. Impact of public health education on undue fear of COVID-19 among nurses: The mediating role of psychological capital. *Int J Ment Health Nurs*. 2021;30: 544–552. doi:10.1111/inm.12819
  12. UNESCO. Education for health and well-being. In: UNESCO [Internet]. 2013 [cited 19 Nov 2022]. Available: <https://en.unesco.org/themes/education-health-and-well-being>
  13. Carter WB, McKenna M, Martin ML, Andresen EM. Health education: Special issues for older adults. *Patient Education and Counseling*. 1989;13: 117–131. doi:10.1016/0738-3991(89)90055-4
  14. Ferreira R, Baixinho CL, Ferreira ÓR, Nunes AC, Mestre T, Sousa L. Health Promotion and Disease Prevention in the Elderly: The Perspective of Nursing Students. *J Pers Med*. 2022;12: 306. doi:10.3390/jpm12020306
  15. Kim MY, Oh S. Nurses' Perspectives on Health Education and Health Literacy of Older Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17. doi:10.3390/ijerph17186455
  16. Raghupathi V, Raghupathi W. The influence of education on health: an empirical assessment of OECD countries for the period 1995–2015. *Archives of Public Health*. 2020;78: 20. doi:10.1186/s13690-020-00402-5
  17. Fukuda Y, Ando S, Fukuda K. Knowledge and preventive actions toward COVID-19, vaccination intent, and health literacy among educators in Japan: An online survey. *PLOS ONE*. 2021;16: e0257552. doi:10.1371/journal.pone.0257552

18. Thomas N. Utilizing Health Education and Promotion to Minimize the Impact of COVID-19. *International Journal of Medical Students*. 2020;8: 188–190. doi:10.5195/ijms.2020.618