

Edukasi “SEMANTIF-Sehat Mandiri Aktif” pada era pandemi di kelompok lansia Ngudi Waras

Nia Handayani*, Aisyah Nur Azizah, Muhaji, Fepi Anita Sari, Enje Fitri Pebriliani

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
 niahandayani@unisayogya.ac.id

Submitted: September 23, 2022

Revised: October 12, 2022

Accepted: October 27, 2022

Abstrak

Lansia merupakan salah satu kelompok usia berisiko yang kini jumlahnya semakin meningkat. Posyandu lansia merupakan salah satu upaya yang dilakukan desa untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dengan berbagai kegiatan rutin yang dilaksanakan baik dari masing-masing Rukun Warga (RW) maupun terpadu. Terlebih di saat pandemi *covid-19* melanda, kasus positif di Kabupaten Klaten sempat mengalami peningkatan yang sangat drastis. Data saat ini total 36.449 orang terkonfirmasi dengan angka kesembuhan mencapai 33.385 orang. Zona merah di desa ini juga mengakibatkan terhambatnya kegiatan posyandu khususnya posyandu lansia dengan tujuan untuk mencegah terjadinya penularan. Tim pengabdian berinisiatif melakukan kegiatan SEMANTIF kepada kelompok lansia guna mendukung dari permasalahan kesehatan di kelompok lansia. Kegiatan PKM dilaksanakan melalui tahapan edukasi tentang sehat hidup aktif di masa pandemi menggunakan media *leaflet*; pemeriksaan kesehatan kepada lansia berupa pemeriksaan tekanan darah, pelaksanaan di Balai Desa Manjung Ngawen, Kabupaten Klaten. Sasaran kegiatan adalah lansia sejumlah 70 orang. Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang pencegahan covid-19 baik. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: edukasi; covid-19; lansia; pemeriksaan kesehatan

“SEMANTIF-Sehat Mandiri Aktif” education in the pandemic era in the elderly group Ngudi Waras

Abstract

The elderly are one of the at-risk age groups whose numbers are now increasing. Posyandu for the elderly was one of the efforts made by the village to improve the health status of the elderly with various routine activities that are carried out both from each RW and integrated. Especially when the covid-19 pandemic hit, positive cases in Klaten Regency experienced a drastic increase. The current data shows a total of 36,449 confirmed people with a cure rate of 33,385. The red zone in this village also resulted in the delay of posyandu activities, especially the elderly posyandu, to prevent transmission. The service team took the initiative to carry out SEMANTIF activities for the elderly group to support health problems in the elderly group. The stages of PKM activities are through education about healthy active living during the pandemic using leaflet media and health checks for the elderly in the form of blood pressure checks. Implementation at the Manjung Ngawen Village Hall, Klaten Regency. The target of the activity was 70 older adults. The result shows that the knowledge of the elderly about the prevention of covid-19 is good; blood pressure test results were mainly in the high category.

Keywords: education; covid-19; elderly; medical examination

1. Pendahuluan

Lanjut usia atau lansia bukan merupakan suatu penyakit, akan tetapi tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Banyak lansia yang seharusnya dapat memiliki masa tua yang bahagia tetapi terkadang masih harus aktif beraktivitas dan bekerja untuk menghidupi dirinya. Proses menua memang masalah yang akan selalu dihadapi oleh setiap manusia. Adanya perubahan-perubahan dalam tubuh yang merupakan proses degeneratif mengakibatkan timbulnya kemunduran fungsi organ tubuh. Terjadinya penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik identik dengan lansia. Latihan fisik sangatlah penting dalam menunjang kualitas hidup bagi lansia. Latihan fisik yang teratur sangat



berfungsi untuk menurunkan risiko penyakit dan memelihara kesehatan tubuh lansia (Kiik et al., 2018).

Lansia adalah sekelompok usia berisiko yang kini jumlahnya semakin bertambah. Menurut WHO (2013) sebesar 11% dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia. Indonesia menempati urutan keempat dan bisa meningkat jumlahnya dikarenakan faktor risiko yang tinggi. Data Direktorat Kesehatan Keluarga tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat sekitar 48,4% puskesmas (4.835 puskesmas dari 9.993 puskesmas) yang sudah melakukan pelayanan kesehatan pada santun lansia dan sudah mempunyai 100.470 posyandu lansia. Selain itu, sudah terdapat 88 rumah sakit yang menyediakan poli geriatri dengan tim terkait (Kemenkes RI, 2019).

Desa Manjung merupakan salah satu dari 13 desa yang berada di Kecamatan Ngawen, Kabupaten Klaten. Jumlah penduduk di desa ini adalah 4.058 orang yang terdiri dari 2.044 orang laki-laki dan 2.014 orang perempuan. Salah satu kebijakan pembangunan desa yaitu pada bidang kesehatan, berorientasi pada penyediaan sarana prasarana kesehatan dan kesehatan lingkungan, dan optimalisasi kesehatan masyarakat. Bidang pembangunan kesehatan memiliki kegiatan rutin diantaranya Polindes (Pondok Bersalin Desa), Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu), Posbindu (Pos Binaan Terpadu). Posyandu lansia adalah salah satu usaha untuk meningkatkan derajat kesehatan pada kelompok lansia. Pada saat pandemi covid-19 melanda, kasus positif di Kabupaten Klaten mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Data saat ini total 36.449 orang terkonfirmasi dengan angka kesembuhan mencapai 33.385 orang. Desa Manjung merupakan wilayah zona merah yang menyebabkan terhambatnya kegiatan posyandu termasuk kelompok lansia. Berbagai usaha percepatan penanganan covid-19 dari tingkat kabupaten sampai tingkat desa terus dilakukan sehingga Desa Manjung menjadi zona hijau kembali.

Posyandu lansia merupakan salah satu kegiatan berbasis masyarakat yang memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Kegiatan posyandu lansia antara lain pelayanan kesehatan dan pemantauan kesehatan. Lansia merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi terhadap dampak pandemi covid-19 karena fungsi fisiologisnya sudah menurun. Berdasarkan wawancara dengan salah satu kader, di desa ini terdapat kelompok lansia dengan hipertensi yang merupakan salah satu faktor berisiko terhadap komplikasi dari penularan covid-19.

Pemantauan kondisi kesehatan, deteksi dini penyakit degeneratif, penyuluhan kesehatan, dan kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia harus tetap dipertahankan. Meskipun adanya keterbatasan karena covid-19 belum berakhir, pihak desa menekankan kepada kader-kader untuk dapat menerapkan protokol kesehatan dengan ketat selama kegiatan berlangsung. Kader kesehatan merupakan penggerak masyarakat dalam berperilaku hidup sehat serta memiliki kemampuan untuk mendeteksi hipertensi, mengenali secara baik dan memahami pencegahan hipertensi secara jelas (Saryono et al., 2018).

Melalui kegiatan SEMANTIF dengan pemberian edukasi kepada kelompok lansia di Desa Manjung, para lansia diharapkan dapat terus aktif mengikuti program posyandu agar kesehatan dapat terpantau. Selain itu upaya dapat segera diambil apabila terdapat keluhan yang terjadi pada lansia.

2. Metode Pelaksanaan

Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) edukasi “Semantif”-Sehat Mandiri Aktif” pada era pandemi di kelompok lansia Ngudi Waras” dengan mengadakan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan. Sebelum pelaksanaan PKM, tim mengadakan survei dan perijinan ke lokasi di Desa Manjung, melakukan diskusi dengan ketua kader posyandu lansia dan kepala desa untuk menentukan waktu pelaksanaan PKM. Dalam pelaksanaan kegiatan tim menerapkan protokol kesehatan berupa menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker.

Media yang digunakan dalam kegiatan tersebut adalah leaflet yang bertema “Tetap hidup sehat pada masa pandemi pada lansia” digunakan sebagai media promosi kesehatan yang disampaikan kepada lansia. Poster “Tetap hidup sehat pada masa pandemi pada Lansia” dipasang di setiap sudut balai desa dan balai pertemuan dan telah mendapatkan hak cipta dari kementerian hukum dan hak asasi manusia (kemenkumham RI). Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta berupa pemeriksaan tekanan darah. Hasil pemeriksaan tekanan darah dicatat sesuai dengan jumlah lansia yang hadir pada saat pelaksanaan PKM.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan topik tentang “Semantif” – Sehat Mandiri Aktif” pada era pandemi di kelompok lansia Ngudi Waras” dilaksanakan di Desa Manjung, Ngawen, Kabupaten Klaten. Kegiatan ini dihadiri oleh 70 orang lansia.

3.1. Pemeriksaan Kesehatan

Tahapan pemeriksaan dilaksanakan dengan terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tekanan darah, konsultasi mengenai kondisi kesehatan, senam lansia dan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan. Hasil pemeriksaan tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 12 orang (21,7%) dan 43 orang dalam kategori terindikasi hipertensi (78,3%). Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik sebesar >90 mmHg. Faktor risiko hipertensi ada dua, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, genetik dan faktor risiko yang dapat diubah yaitu berupa pola hidup tidak sehat seperti merokok, kegemukan, diet rendah serat, konsumsi garam berlebih, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol, displesimia, dan stres (Kemenkes RI, 2019).

Data menunjukkan bahwa lansia yang terindikasi dalam kategori hipertensi berumur ≥ 55 tahun. Pasien hipertensi lebih banyak didapatkan pada kategori usia tua (>50 tahun) yaitu sekitar 38 orang (57,05%). Pada usia antara 30 dan 65 tahun, tekanan sistolik meningkat rata-rata sebanyak 20 mmHg dan terus meningkat setelah usia 70 tahun. Peningkatan risiko yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar dikarenakan adanya hambatan aliran darah dalam pembuluh darah (Hasan, 2018).

Usia lanjut usia pada umumnya secara fisiologis yang normal, memiliki tekanan darah yang tinggi. Selain karena mengurangi aktifitasnya di usia senja, kondisi ini juga terjadi disebabkan dinding arteri lansia telah menebal dan kaku karena arteriosclerosis sehingga darah dipaksa untuk melewati pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan (Iswahyuni, 2017).



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah

3.2. Senam Lansia

Senam lansia dilakukan setelah pemeriksaan kesehatan. Lansia mengikuti arahan dari instruktur senam. Arahan dari instruktur adalah apabila lansia merasa lelah maka disarankan untuk beristirahat terlebih dahulu. Apabila nafasnya tidak kuat bisa melepas masker sementara selama senam berlangsung. Lansia mengikuti senam secara antusias. Salah satu alternatif jenis senam bagi lansia adalah senam hipertensi sebagai salah satu upaya menurunkan hipertensi pada lansia. Senam hipertensi adalah olah raga yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan aliran darah dan tingkat



oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Hernawan & Rosyid, 2017). Pada orang yang rutin melakukan olahraga memiliki dampak pada penurunan *cardiac output* dan denyut jantung yang akhirnya dapat terjadi penurunan dari tekanan darah (Sumartini *et al.*, 2019).



Gambar 2. Senam lansia

3.3. Edukasi Tetap Sehat Aktif di Masa Pandemi

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan yang baik dipengaruhi oleh usia seseorang, karena semakin bertambah usia maka daya tangkap dan pola pikirnya akan berkembang. Promosi kesehatan meningkatkan kemauan dan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan sehingga diperlukan metode dan media promosi yang sesuai dan mudah diterima oleh sasaran (Notoatmodjo, 2014).

Kegiatan pengabdian ini menggunakan poster dan leaflet sebagai media edukasi. Penggunaan media poster memiliki tujuan untuk memberikan informasi dalam bentuk yang menarik, mudah dimengerti, dan dapat dijadikan pengingat (Ulya & Iskandar, 2017). Lansia diberikan edukasi terhadap tetap sehat aktif di masa pandemi covid-19 dengan baik dan mendengarkan dengan seksama. Lansia antusias untuk menyimak edukasi yang diberikan.

Dari hasil wawancara 5 lansia, 4 diantaranya dapat menjawab dengan tepat pertanyaan mengenai cara menjaga tubuh agar tetap sehat di masa pandemi serta pencegahan hipertensi. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa semakin banyak orang mendapatkan informasi baik dari lingkungan keluarga, tetangga, media cetak maupun petugas kesehatan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Zaenurrohmah, 2017).



Gambar 3. Edukasi tetap sehat aktif di masa pandemi

4. Simpulan

Pengetahuan lansia di Desa Manjung, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Klaten tentang edukasi tetap sehat aktif di masa pandemi termasuk baik. Hasil pemeriksaan tekanan darah sebagian besar dalam kategori hipertensi. Melalui kegiatan posyandu lansia dengan salah satu program kerjanya adalah senam lansia menjadi bentuk preventif terhadap penularan covid-19.

Rujukan

- Hasan, Aristoteles. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31. <https://doi.org/10.23917/jk.v10i1.5489>.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>.
- Kemendes RI. (2019). *Buku pintar kader posbindu*. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di Kota Depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Saryono, Anas Sumeru, & Proverawati, Atikah. (2018). Optimalisasi peran kader posyandu dalam meningkatkan kemandirian gizi dan kesehatan untuk mencegah hipertensi pada lansia di Desa Susukan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. *Medsains*, 4(1).
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>.
- Ulya, Z., & Iskandar, A. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 38. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>.
- WHO. 2013. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2013). Geneva: WHO. 2013.
- Zaenurrohmah, Destiara Hesriantica. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *E-Journal Unair*, 174–184.