

Sehat Dan Bugar Pada Lansia Di Era Covid-19

Farindira Vesti Rahmasari*1, Intan Hanifah Mutmainnah2, Ivanna Beru Brahmana3

1Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55183

Telepon 0274 387656

2Puskesmas Cisaga, Jalan Ciamis-Banjar KM 5 175, Mekarmukti, Cisaga, Ciamis Jawa Barat 46386,

Telepon 0895410223345

3Bagian Obstetri & Ginekologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: farindira.vesti@umy.ac.id

DOI: 10.18196/ppm.43.633

Abstrak

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya terutama di era covid-19 dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, dan memiliki support system yang baik. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan adalah dengan berolahraga sehingga bagi para lanjut usia, untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat, salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Berolahraga secara teratur merupakan alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Analisis tingkat pengetahuan dan sikap setelah diberikan penyuluhan dengan judul "Sehat dan Bugar bagi Lansia".

Penelitian dengan desain cross sectional dengan pretest dan posttest menggunakan kuesioner melalui metode penyuluhan. Terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap dari lansia di PRA Nogotirto pasca intervensi. Lansia mampu dengan sadar dan mandiri mengetahui kesehatan diri terutama di era covid-19. Kesehatan olahraga bagi lansia merupakan hal penting yang harus diprogramkan, baik dari petugas kesehatan, profesional olahraga, maupun masyarakat. Selain olahraga, gaya hidup sehat yang lain seperti makan dengan gizi seimbang menjadi syarat utama lansia.

Kata Kunci: lansia, sehat, bugar

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 atau covid -19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru, yaitu Sars-CoV-2 yang masuk ke Indonesia awal bulan Maret 2020 dan WHO menetapkan status pandemi covid -19. Coronavirus adalah jenis virus RNA strain tunggal positif yang berkapsul dan tidak bersegmen. Coronavirus tergolong ordo Nidovirales, keluarga Coronaviridae. Coronaviridae dibagi menjadi dua subkeluarga, yaitu berdasarkan serotipe dan karakteristik genom serta mempunyai empat genus, yaitu *alpha coronavirus*, *betacoronavirus*, *deltacoronavirus* dan *gamma coronavirus* (Huang C. et al., 2020). Awalnya, penyakit ini dinamakan sebagai 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020, yaitu Coronavirus Disease (covid-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) (WHO, 2020) yang kemudian disebut menjadi covid-19.

Penambahan angka kasus covid-19 setiap harinya meningkat terutama pada usia yang rentan, yaitu lansia serta memiliki riwayat penyakit. Hampir setengah kematian terjadi pada lansia. Angka kematian covid-19 pada lansia sebanyak 45,3-50,5% sejak bulan Januari hingga pertengahan bulan Juni 2021 (Kemenkes, 2021).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 menunjukkan penyakit terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kencing manis, stroke, rematik, dan cedera (Riskesmas, 2018). Seiring dengan bertambahnya usia maka sistem kekebalan imunitas pun berkurang sehingga berbagai penyakit akibat infeksi mungkin terjadi seperti infeksi saluran pernafasan. Oleh karena itu, perlu pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif

sehingga pencegahan penularan mulai dari tingkat individu, keluarga, serta masyarakat menjadi sangat penting (Mulati, 2020). Kesadaran setiap individu untuk memenuhi kebutuhan kesehatan merupakan modal awal untuk tetap menjaga kesehatannya terutama untuk seorang lansia yang merupakan usia rentan dan harus menjadi perhatian lebih. Seorang lansia harus dilihat juga kemampuan terkait kesehatannya agar bisa tetap mandiri di usianya (Effendi & Chayatin, 2018). Beberapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia di antaranya tetap tinggal di rumah, menjaga jarak dengan orang lain, menjaga kebersihan tangan dengan sering cuci tangan, memakai masker, bila batuk atau bersin hidung dan mulut ditutup dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, istirahat dan tidur yang cukup, menjaga lingkungan tempat tinggal, makan makanan dengan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah seperti olahraga ringan, melakukan pemantauan mandiri di rumah jika mempunyai riwayat penyakit, tidak dianjurkan pergi berobat bila bukan keadaan darurat (Mulati, 2020). Dari beberapa pencegahan tersebut, aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang penting. Oleh karena itu, perlu beberapa informasi terkait covid-19 terutama jenis aktivitas fisik apa yang dapat dilakukan oleh lansia di rumah. Informasi ini diberikan dengan memberikan penyuluhan terhadap lansia agar dapat memberikan pengetahuan terkait aktivitas fisik yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga mencegah terinfeksi virus covid-19.

Metode Pelaksanaan

Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan memberikan *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner melalui metode penyuluhan. Kriteria inklusi, yaitu perempuan usia di atas 17 tahun, bersedia menjadi responden dalam penelitian dan responden merupakan peserta webinar dengan judul “Sehat, Bugar, dan Aktif bagi Lansia di Masa Pandemi Covid-19”. Kriteria eksklusi, yaitu responden hanya mengisi kuesioner *pretest* atau *posttest* saja.

Penyuluhan dilakukan secara *online* melalui aplikasi Zoom *meeting* kemudian diberikan soal *pretest* kepada koresponden dengan menggunakan Google formulir melalui *link* yang dibagikan. Setelah diberikan beberapa informasi terkait aktivitas fisik di masa pandemi, koresponden kembali mengisi soal *posttest* dengan menggunakan Google formulir melalui *link* yang dibagikan.

Hasil dan Pembahasan

Saat ini, penyebaran covid-19 dari manusia ke manusia menjadi sumber penularan utama sehingga penyebaran menjadi lebih cepat. Penularan covid -19 dari pasien yang bergejala terjadi melalui percikan air ludah (*droplet*) yang keluar saat batuk ataupun bersin (Han & Yang, 2020) dan penularan penyakit sangat rentan terjadi pada usia lanjut.

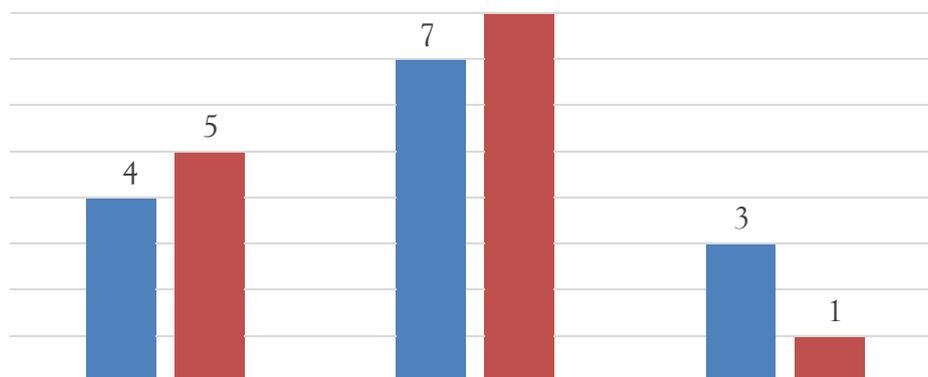
Hasil penelitian akan disajikan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap antara sebelum dan setelah perlakuan berupa penyuluhan materi kepada ibu-ibu PRA Nogotirto. Pada penelitian ini telah dilakukan proses editing dengan melakukan penyuntingan data meliputi kelengkapan data responden dan jawaban kuesioner, proses *scoring*, *cleaning*, uji normalitas dan uji hipotesis dengan *Paired T-test*. Responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik serupa, yaitu perempuan dengan rentang usia 42–67 tahun. Dari 191 pasien yang terdiri 135 pasien dari Rumah Sakit Jinyintan dan 56 pasien dari Rumah Sakit Paru Wuhan, usia rata-rata pasien adalah 56 tahun (IQR 46–67), mulai dari 18 tahun sampai 87 tahun dan sebagian besar pasien adalah laki-

laki. Hampir setengah dari seluruh pasien mempunyai komorbid penyakit hipertensi diikuti dengan penyakit diabetes dan jantung koroner (Zhou F. *et al.*, 2020). Hal ini sangat berhubungan dengan sistem kekebalan tubuh karena dengan bertambahnya usia maka sistem kekebalan tubuh berkurang (Davies *et al.*, 2020; Mackenzie & Smith, 2020; Singhal, 2020). Namun, keadaan ini dapat dicegah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik maupun olahraga (Al Mubarroh *et al.*, 2021).

Tingkat pengetahuan dan sikap pada responden dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. tingkat pengetahuan dikatakan baik jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar $\geq 75\%$ yaitu dengan skor 15;
2. tingkat pengetahuan dikatakan cukup jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar 55–74% yaitu dengan skor 11–14; dan
3. tingkat pengetahuan dikatakan kurang jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar $< 54\%$ yaitu dengan skor 10.

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan maka diperoleh sebanyak 4 orang (28,5%) yang memiliki tingkat pengetahuan dan sikap dengan kategori baik, sebanyak 7 orang (50 %) memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang cukup, dan 3 orang (21,4%) dengan tingkat pengetahuan dan sikap yang kurang mengenai pemahaman sehat dan bugar pada lansia. Kemudian, untuk hasil *osttest* diperoleh sebanyak 5 orang (35,7%) dengan tingkat pengetahuan dan sikap pada kategori baik, 8 orang (57,2%) memiliki tingkat pengetahuan dan sikap dengan kategori cukup, dan 1 orang (7,2%) dengan tingkat pengetahuan dan sikap pada kategori kurang. Hasil penelitian yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap responden mengenai pemahaman sehat dan bugar pada lansia masih tergolong cukup dan rendah. Hal tersebut tampak dari jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan dan sikap kategori baik masih sedikit. Hasil analisis pada penelitian ini menggunakan *Paired T test* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan perbedaan signifikan sebesar 0.044 ($P < 0.05$). Sebagian besar responden berada pada tingkat pengetahuan dan sikap dengan kategori cukup sehingga masih perlu dilakukan peningkatan jumlah responden agar menjadi kategori baik dan mempertahankan yang sudah memiliki pengetahuan dan sikap dengan kategori baik.



Gambar 1. Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Aspek Pengetahuan dan Sikap dengan Kategori Baik, Cukup, dan Kurang pada Sebelum dan Setelah Intervensi

Pencegahan ini dapat dilakukan dengan memberikan informasi kepada para lansia melalui berbagai media penyampaian. Adanya perkembangan teknologi dan informasi di

dunia kesehatan, sangat memungkinkan untuk mendapatkan informasi jarak jauh dengan menggunakan media internet yang membantu menghubungkan pasien dengan dokter. Hal ini bermanfaat untuk melihat apa saja yang harus dilakukan pada saat keadaan pandemi, mengecek jumlah orang yang telah terjangkit, yang sudah terselamatkan dan yang paling penting mengetahui cara pencegahan yang benar dalam melawan virus covid-19 (Hasyim *et al.*, 2020). Langkah pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia di rumah adalah tetap tinggal di rumah, menjaga jarak dengan orang lain, menjaga kebersihan tangan dengan sering cuci tangan, memakai masker, bila batuk atau bersin hidung dan mulut ditutup dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, istirahat dan tidur yang cukup, menjaga lingkungan tempat tinggal, makan makanan dengan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah seperti olahraga ringan, melakukan pemantauan mandiri di rumah jika mempunyai riwayat penyakit, tidak dianjurkan pergi berobat bila bukan keadaan darurat (Mulati, 2020).

Pencegahan ini dapat dilakukan melalui metode penyuluhan. Metode yang dapat dilakukan dalam memberikan penyuluhan kesehatan, yaitu metode penyuluhan individu, kelompok dan massa yang bertujuan untuk merubah perilaku perseorangan atau masyarakat. Kondisi pendidikan perseorangan pun sangat berpengaruh terhadap hasil penyuluhan yang diberikan yang berakibat pada pemahaman koresponden terhadap materi yang disampaikan. Keadaan ini dapat dibantu dengan memberikan motivasi dan menumbuhkan minat lansia untuk mengikuti penyuluhan agar mendapat berbagai informasi terutama terkait kesehatan (Renityas *et al.*, 2014). Penyuluhan dapat dilakukan dengan menggunakan Powerpoint yang memberikan informasi mengenai kesehatan tentang lansia, cara mengontrol tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat, kolesterol, serta senam lansia. Hal ini dapat membantu mewujudkan lansia yang sehat di masa tua (Sofiana & Khusna, 2019).

Simpulan

Seluruh koresponden yang mengikuti kegiatan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan materi penyuluhan mengenai aktivitas fisik di masa pandemi. Oleh karena itu, aktivitas olahraga bagi lansia merupakan hal penting yang harus diprogramkan, baik dari petugas kesehatan, profesional olahraga, maupun masyarakat. Selain olahraga, gaya hidup sehat yang lain, seperti makan dengan gizi seimbang menjadi syarat utama lansia.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu proses penelitian ini, terutama kepada Pimpinan Ranting Aisyiyah Nogotirto yang telah dengan semangat dan antusias mendukung kelancaran acara webinar. Ucapan terima kasih juga kami haturkan kepada PSPD FKIK UMY selaku pemberi dana. Semoga hasil penelitian yang disampaikan dapat memberikan informasi yang bermanfaat sehingga mampu menjadi referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

Daftar Pustaka

Al Mubarroh, N. R., Susanto, I. H., Mustar, Y. S. (2021). Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* Volume 10,

- No. 1, Mei 2021, pp. 97-111 <http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i1.14140> Davies, N. G., Klepac, P., Liu, Y., Prem, K., Jit, M., Group, C. C.-19 working, & Eggo, R. M. (2020). Age-dependent effects in the transmission and control of COVID-19 epidemics. *MedRxiv*, 2020.03.24.20043018. <https://doi.org/10.1101/2020.03.24.20043018>
- Han Y, Yang H. The transmission and diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19): A Chinese perspective. *J Med Virol*. 2020; published online March 6. DOI: 10.1002/jmv.25749
- Hasyim, H., Suroso, R. R. P. 2020. Peranan Teknologi Informasi dalam Upaya Pencegahan Virus COVID-19 di Lingkungan Universitas. *CIRCUIT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, Vol.4,No.2, Agustus 2020 124 DOI : 10.22373/crc.v4i2.6496
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, Fan G, etc. *Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*. *The Lancet*. 24 jan 2020.
- Mackenzie, J. S., & Smith, D. W. (2020). COVID-19: A novel zoonotic disease caused by a coronavirus from China: what we know and what we don't. *Microbiology Australia*. <https://doi.org/10.1071/MA20013>
- Mulati, E. 2020. Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi Covid-19. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Jakarta, 2020
- Renityas, R. R., Sari, T. L., Wibisono, W. 2014. Pengaruh Pendidikan Kesehatan kepada Lansia terhadap Tingkat Kunjungan Posyandu Lansia. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Volume 1, Nomor 3, Nopember 2014, hlm.192-196. DOI: 10.26699/jnk.v1i3.ART.p191-195
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281-286. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Sofiana, L., Khusna N. A. 2019. Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. *Jurnal BERDIKARI* Vol.7 No.2 Agustus 2019. <https://doi.org/10.18196/bdr.7267>
- World Health Organization. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2021 August 4]. Available from: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
- Zhou F, Yu T, Du J, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet*. 2020; published online March 20. DOI: 10.1016/S2468-1253(20)300844