

## Pendidikan Kesehatan Protokol Pencegahan Covid dan Pemeriksaan Kualitas Hidup Kepada Lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri

Dewi Ika Sari Hari Poernomo<sup>1</sup>, Sandy Kurniajati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan Program Sarjana STIKES RS. Baptis Kediri, Kediri, Jawa Timur, Indonesia

### IDENTITAS ARTIKEL

Volume 2 Nomor 2  
Mei 2022 : 81-87

### RIWAYAT ARTIKEL

Diajukan : 30 Agustus 2021  
Diperbaiki : 8 Januari 2022  
Diterima : 20 Mei 2022  
Dipublikasikan : 29 Mei 2022

### KATA KUNCI

Pendidikan Kesehatan, Protokol Pencegahan Covid-19, Kualitas Hidup, Lansia

### KORESPONDENSI

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes  
(dewiikasari82@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dalam masa Pandemi COVID-19 Lansia rentan sekali untuk terpapar virus COVID-19 karena daya tahan tubuh menurun, selain itu sebagian besar lansia memiliki penyakit degeneratif, seperti penyakit saluran pernafasan, penyakit jantung, penyakit diabetes mellitus, penyakit hipertensi dan kondisi pandemic covid ini juga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Mitra dalam Pengabdian Kesehatan kepada masyarakat adalah GBI Bukit Pengharapan Kediri. Masalah yang ditemukan pengabdian adalah masih kurangnya kesadaran dalam menerapkan protokol pencegahan Covid-19, Lansia memiliki resiko tinggi untuk terinfeksi virus corona dan kondisi Pandemi Covid-19 bisa berdampak kurang baik terhadap kualitas hidup lansia. Tujuan dari kegiatan PkM adalah meningkatkan pengetahuan Lansia dalam Protokol pencegahan Covid-19, mengembangkan perilaku sehat lansia dalam pencegahan Covid-19 dan mengetahui gambaran kualitas hidup lansia

**Metode:** Metode yang digunakan adalah melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital lansia, melakukan pemeriksaan tingkat pengetahuan tentang Covid-19 dan pemeriksaan kualitas hidup melalui kuisisioner Pengabdian memberikan Pendidikan Kesehatan tentang Protokol pencegahan Covid-19 dengan menggunakan video dan leaflet.

**Hasil:** Hasil dari PkM adalah lansia antusias untuk mengikuti kegiatan PkM, pada saat diberikan Pendidikan Kesehatan mengenai pencegahan Protokol Covid-19 serta peningkatan kualitas hidup lansia aktif terlibat dalam diskusi. Pengetahuan lansia tentang protocol pencegahan Covid-19 dengan kategori baik meningkat menjadi 86,7% dan lansia dengan kualitas hidup baik meningkat menjadi sebesar 73,7%

**Kesimpulan:** Setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan, lansia mengalami peningkatan pengetahuan tentang protocol pencegahan Covid-19 dan peningkatan kualitas hidup.

## Pendahuluan

Dalam masa Pandemi COVID-19 lansia rentan sekali untuk terpapar virus COVID-19 karena daya tahan tubuh menurun, selain itu sebagian besar lansia memiliki penyakit degeneratif, seperti penyakit saluran pernafasan, penyakit jantung, penyakit diabetes mellitus, penyakit hipertensi. Pasien Lansia dengan comorbid

bila menderita COVID-19 maka dapat memperberat kondisinya. Salah satu tujuan pelayanan Geriatri adalah mempertahankan kesehatan para lansia pada taraf yang setinggi-tingginya sehingga terhindar dari penyakit atau gangguan dan memelihara kondisi kesehatan dengan aktifitas fisik dan mental. Sehingga menjadi tanggungjawab

petugas kesehatan/perawat untuk membantu Lansia memperoleh kesehatan secara optimal serta membantu Lansia memelihara kesehatannya. Dalam praktiknya peran perawat adalah sebagai pendidik, sebagai motivator, Care giver dan konselor bagi Lansia. Dengan taraf kesehatan lansia yang optimal diharapkan lansia memiliki kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup didefinisikan WHO sebagai “persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan atas konteks budaya dan sistem di mana mereka hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran” yang terkait juga pada aspek kesehatan, fungsi kemampuan sehari-hari dan kemampuan mencapai kehidupan yang layak (dalam buku Saleh, dkk. 2020). Domain inti kualitas hidup menurut WHO (1993) adalah kesehatan yang meliputi 6 domain diantaranya adalah fisik, lingkungan, hubungan sosial, psikologis, tingkat kemandirian, dan spiritual.

Permasalahan yang dimiliki lansia adalah masih kurangnya kesadaran dalam menerapkan protokol pencegahan Covid-19, lansia memiliki resiko tinggi untuk terinfeksi virus corona karena ada beberapa di GBI Bukit Pengharapan lansia memiliki penyakit hipertensi dan tekanan darah tinggi, selain itu kondisi Pandemi Covid-19 bisa berdampak kurang baik terhadap kualitas hidup lansia.

Menurut dr. Anastasia Asyia Dinakrisma, SpPD (Divisi Geriatri, Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI – RSUPN Cipto Mangunkusumo), menganjurkan beberapa cara dapat melakukan aktivitas fisik yang rutin untuk mempertahankan daya tahan tubuh, rasa ketidaknyamanan, cemas dan bosan juga dapat dialihkan dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan di

dalam rumah seperti: 1) Tetap aktif menjalin komunikasi secara rutin / lebih sering dengan orang-orang terdekat dengan memanfaatkan berbagai media telekomunikasi dan teknologi atau bertemu langsung dengan memperhatikan kaidah *physical distancing*, 2) Melakukan aktivitas yang mendukung pola hidup bersih dan sehat. Lakukan kegiatan yang mendukung pola hidup bersih dan sehat. Misalnya, makan makanan bergizi seimbang, sering cuci tangan secara berkala, menutup hidung dan mulut ketika bersin atau batuk, melakukan relaksasi, menghirup udara segar di pekarangan, berjemur rutin setiap pagi serta melakukan aktivitas rumah tangga, 3) Melakukan aktivitas religi atau beribadah di dalam rumah.

Memperhatikan uraian diatas, maka tim pengabdian merasa perlu melaksanakan pengabdian kepada masyarakat kepada lansia melalui Kerjasama dengan GBI Bukit Pengharapan.

## **Metode**

Subyek pengabdian masyarakat adalah Lansia anggota GBI Bukit Pengharapan Kediri. Partisipasi GBI Bukit Pengharapan Kediri adalah: 1). Penyediaan sharing waktu kegiatan, 2) Menyampaikan informasi kepada Lansia GBI Bukit Pengharapan Kediri untuk mengikuti kegiatan Pendidikan Kesehatan Protokol Pencegahan Covid-19. 3) Menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Permasalahan yang menjadi prioritas pada kegiatan PkM ini adalah Lansia belum pernah mendapatkan Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Protokol Covid-19 maupun belum pernah dilakukan pengukuran kualitas hidup pada lansia, sehingga diusulkan pada

kegiatan PkM adalah untuk meningkatkan Pengetahuan lansia tentang pencegahan protocol Covid-19 dan meningkatkan kualitas hidup.

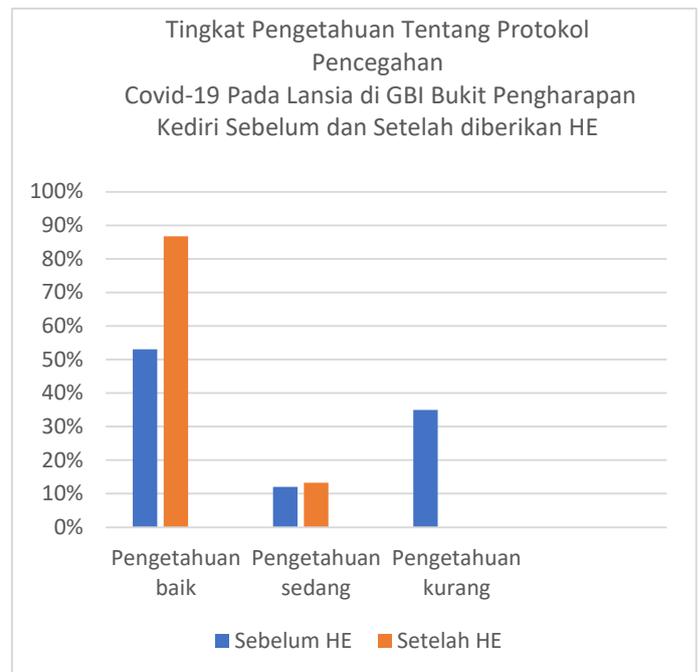
Metode pada kegiatan PkM dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Pengabdian melakukan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan Gula darah dan asam urat sesuai kondisi/kebutuhan Lansia
- 2) Lansia mengisi kuisisioner tentang protocol pencegahan Covid-19 dan pemeriksaan kualitas hidup dengan memakai kuisisioner dengan memakai instrumen WHOQoL-BREF. Pengukuran kualitas hidup dalam penelitian Anggraini (2018) ini menggunakan instrumen WHOQoL-BREF yang berisikan 26 pertanyaan, responden diminta memberi respon sesuai dengan kondisi dirinya, kemudian akan diinstruksikan untuk memilih salah satu angka dari skala 1-5 pada masing-masing pertanyaan. Kuisisioner ini terdiri atas 4 dimensi yaitu kesehatan fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan.
- 3) Pengabdian memberikan Pendidikan Kesehatan melalui video dan leaflet yang berisi tentang: pengertian pandemi COVID-19, cara penularan virus COVID-19, tanda dan gejala penyakit COVID-19 serta cara pencegahan COVID-19.
- 4) Pada Kegiatan PkM selanjutnya Pengabdian melakukan pemeriksaan tekanan darah dan evaluasi dari Pendidikan Kesehatan yang telah dilakukan pada kegiatan PkM sebelumnya dengan mengukur tingkat pengetahuan dan kualitas hidup lansia menggunakan kuisisioner.

## Hasil

Karakteristik Lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri dari 19 orang sebagian besar berusia adalah perempuan 71%, 5 orang lansia mempunyai riwayat penyakit hipertensi, hasil pemeriksaan GD 4 orang lansia adalah 168 mg/dl – 238 mg/dl, hasil pemeriksaan Asam urat 1 orang lansia dalam kategori *Hight*.

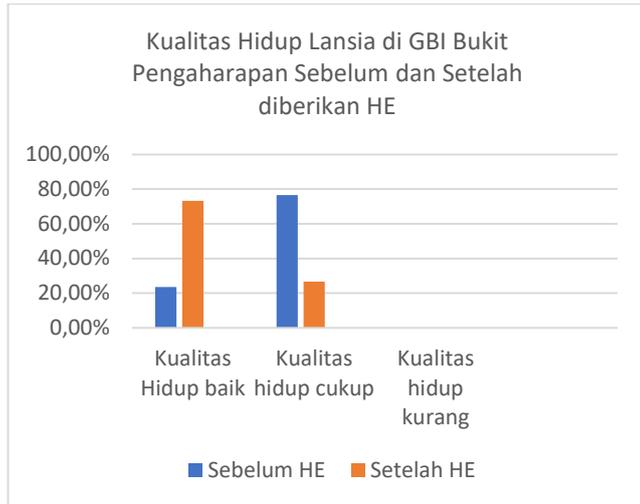
Gambar 1.1 Tingkat Pengetahuan Tentang Protokol Pencegahan Covid-19 Pada Lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan



Dari Gambar 1.1 dapat diketahui bahwa pengetahuan Lansia tentang Protokol Pencegahan Covid-19 dari 17 Lansia yang memiliki pengetahuan baik sebesar 9 orang (53%) setelah diberikan Pendidikan Kesehatan meningkat menjadi 86,7%. Lansia dengan tingkat pengetahuan sedang sebesar 2 orang (12%) setelah diberikan Pendidikan Kesehatan menjadi 13,3%. Lansia dengan tingkat pengetahuan kurang sebesar 6 orang

(35%) setelah diberikan pendidikan Kesehatan, tidak ada lansia yang memiliki tingkat pengetahuan kurang (0%).

Gambar 1.2 Gambar Pemeriksaan Kualitas hidup Pada Lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan



Dari Gambar 1.3 dapat diketahui bahwa dari 17 orang lansia sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan memiliki kualitas hidup baik sebanyak 4 orang (23,5%), setelah diberikan Pendidikan Kesehatan meningkat menjadi 11 orang (73,7%). Lansia yang memiliki kualitas hidup cukup sebanyak 13 orang (76,5%) setelah diberikan Pendidikan kesehatan menurun menjadi 4 orang (26,7%). Lansia tidak ada yang memiliki kualitas hidup kurang.

Pendidikan Kesehatan sebagai upaya promosi kesehatan merupakan sarana yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan lansia untuk melaksanakan protokol Covid-19 sehingga lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik selama pandemi Covid. Green dan Kreuter (2005) menyatakan bahwa “Promosi kesehatan adalah kombinasi upaya-upaya pendidikan, kebijakan (politik), peraturan, dan organisasi untuk mendukung

kegiatan-kegiatan dan kondisi-kondisi hidup yang menguntungkan kesehatan individu, kelompok, atau komunitas”. Tujuan dari promosi Kesehatan menurut WHO adalah 1) Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai bagi masyarakat. 2) Menolong individu agar mampu secara mandiri/berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat. 3) Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada (Pusdik SDM Kesehatan Kemenkes RI, 2016).

Sesuai teori diatas, maka melalui pendidikan kesehatan lansia dapat memahami pentingnya melaksanakan protocol pencegahan Covid-19 untuk mencegah penularan Covid-19 serta menjaga kesehatan dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dirumah sehingga kualitas hidup lansia tetap terjaga dengan baik.

### Diskusi

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di GBI Bukit Pengharapan Kediri didapatkan adanya peningkatan untuk pengetahuan lansia dalam protocol pencegahan Covid-19, selain itu juga terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Dengan pertambahan usia, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan, hampir semua fungsi organ dan gerak menurun, diikuti menurunnya imunitas sebagai pelindung tubuhpun tidak bekerja sekuat ketika masih muda. Inilah alasan mengapa orang lanjut usia (lansia) rentan terserang berbagai penyakit, termasuk Covid-19 yang disebabkan virus Sars-Cov-2. Sistim imun yang sudah melemah ditambah adanya penyakit kronis dapat

meningkatkan resiko terserang Covid-19 pada lansia, baik resiko terjadinya infeksi virus corona maupun resiko virus ini menimbulkan gangguan yang parah, bahkan kematian ([www.padk.kemendes.go.id](http://www.padk.kemendes.go.id).2020)

Kementerian Kesehatan telah mensosialisasikan beberapa tips atau kiat bagi kelompok lansia agar ikut serta mencegah penyebaran virus Covid-19, yakni :1) Untuk sementara tidak melakukan perjalanan keluar rumah, tetaplah berada dirumah/ panti wreda dengan melakukan kegiatan rutin. 2) Jauhi keramaian, perkumpulan, kegiatan sosial seperti arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja, dll. 3) Tidak menerima kunjungan cucu. Ini cukup berat tapi masuk di akal karena cucu bisa sebagai *carrier* tanpa tanda apapun, mereka sangat imun. 4) Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain. Hindari bersentuhan, bersalaman, atau bercium pipi. 4) Tunda pemeriksaan rutin ke Dokter. Ini juga berat, kecuali sangat mendesak, hubungi dulu melalui telepon. 5) Ajak atau anjurkan lansia melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti dapat membantu menghubungkan dengan rekannya melalui sambungan Skype, Video call, zoom, membaca atau merawat tanaman disekitar rumah.6) Ajarkan kebersihan diri, jaga kebersihan barang yang digunakan. 7) Cukup tidur, malam 6-8 jam dan siang 2 jam. meningkatkan imunitas dengan makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral).

Mengingat kondisi pandemi Covid-19 dan mutasi virus corona menyebabkan masyarakat harus disiplin mematuhi protokol Kesehatan dan menjaga Kesehatan sehingga dapat mencegah terpapar virus covid. Pemberian edukasi atau pendidikan

Kesehatan tentang protokol Kesehatan (Prokes) harus terus menerus di informasikan kepada masyarakat, khususnya kepada lansia yang merupakan kelompok resiko tinggi untuk terserang Covid-19. STIKES RS. Baptis Kediri yang merupakan institusi Pendidikan yang memiliki peran serta tanggung jawab dalam memberikan edukasi kepada masyarakat dengan mempromosikan pentingnya menjaga hidup sehat dan mematuhi Prokes. Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan melibatkan anggota GBI Bukit Pengharapan berusia lanjut usia (Lansia). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh pengabdian dapat meningkatkan motivasi para lansia untuk menjaga kualitas hidup ditengah pandemi dengan mematuhi protokol Covid-19. Para lansia diakhir kegiatan sebagian besar memiliki pemahaman yang baik tentang tata laksana prokes covid-19 serta peningkatan kualitas yang baik.

### **Kesimpulan**

Setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada Para Lansia, maka terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang Protokol Covid-19. Selain itu kualitas hidup lansia selama pandemi dalam kategori cukup dan baik setelah diberikan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik lagi. Dengan adanya pengetahuan yang cukup baik, diharapkan dapat memotivasi lansia untuk melaksanakan pencegahan penularan Covid-19 sehingga lansia dapat terhindar terpapar Covid 19 dan dengan kualitas hidup yang baik maka diharapkan tidak akan membuat lansia menjadi depresi ditengah pembatasan kegiatan yang mengharuskan lansia untuk banyak tinggal dirumah, tetapi sebaliknya lansia dapat melakukan kegiatan yang

bermanfaat dirumah, bahkan meningkatkan kreatifitas juga membuat lansia mempunyai lebih banyak waktu untuk semakin mendekatkan diri dengan Tuhan dengan cara memperbanyak ibadah selama dirumah.

### **Acknowledgements**

Mitra berperan serta dalam menyediakan tempat dan sarana untuk pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang protocol Covid-19. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini melibatkan seluruh lansia di GBI Bukit Pengharapan. Gembala Sidang mewakili GBI Bukit Pengharapan Kediri terbuka dengan kegiatan PkM STIKES RS Baptis Kediri serta menerima masukan yang diberikan oleh Pengabdi, selain itu juga memotivasi Lansia untuk aktif dalam mengikuti kegiatan PkM. Gembala sidang sebagai penanggungjawab GBI Bukit Pengharapan juga terbuka terhadap tindaklanjut untuk kegiatan PkM yang telah dilaksanakan serta berharap untuk tetap terjalin kerjasama dengan STIKES RS Baptis Kediri dalam pelaksanaan kegiatan PkM dimasa yang akan datang.

Pada saat awal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, lansia tampak antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Pada saat kegiatan lansia tampak bersemangat dan aktif dalam diskusi serta mengharapkan kegiatan PkM ini dapat dilaksanakan secara rutin di GBI Bukit Pengharapan Kediri. Penanggungjawab GBI Bukit pengharapan terbuka untuk kegiatan PkM dilaksanakan dimasa yang akan datang.

### **Daftar Referensi**

1. Dharma, Kelana Kusuma. 2018. *Pemberdayaan Keluarga Untuk Mengoptimalkan Kualitas Hidup Pasien Paska Stroke*. Yogyakarta. Deepublish
2. Dewi, 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Deepublish
3. Susilowati, D. 2016. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan. Promosi Kesehatan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan Kemenkes RS.
4. Fandinata & Ernawati. 2020. *Management Terapi Pada penyakit Degeneratif (Menenal, Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif: Diabetes Mellitus dan Hipertensi)*. Gresik. Graniti
5. Khasanah & Sugiyanto (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Gamping II*. Student Journals. Hal 4-11
6. Miftakhuiddin & Harianto. 2020. *Anakku Belahan Jiwaku: Pola Asuh Yang Tepat Untuk Membentuk Psikis Anak*. Jawa Barat. CV Jejak
7. Mirza (2017). *Memaksimalkan Dukungan Keluarga Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus*. Jurnal JUMANTIK. Volume 2, Nomor 2: 12-30
8. Novieastari, dkk. 2020. *Dasar-dasar Keperawatan*. Indonesia. Elsevier
9. Notoatmodjo, Soekidjo, (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
10. Priyoto.(2015). *Perubahan dalam perilaku kesehatan konsep dan aplikasi*. Jogjakarta : Graha Ilmu.
11. Diskominfo Kabupaten Bandung. 2020. *Bagaimana merawat Lansia di rumah dan mencegah terkena penyakit Covid-19*.<https://diskominfo.bandungkab.go.id>
12. Tiodora Hadumaon Siagian. 2020. *Finding High Risk Groups To Coronavirus Using*

*Discourse Network Analysis*. Jurnal  
Kebijakan Kesehatan Indonesia Vol.29. 02  
Juni 2020. Hal 96-106

13. Pusat Determinan Analisis Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Republik  
Indonesia. 2020. Hindari Lansia Dari  
Covid 19.  
[http://www.padk.kemkes.go.id/article/  
read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-  
covid-19.htm](http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.htm)