

MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA PASCA PANDEMI COVID 19

Ratna Juwita^{1a}, Zurni Seprina^{2a}

¹ *a*STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru
Juwitaratna88@yahoo.co.id

Article Information

Received:

Revised:

Available online:

Keywords

Kualitas hidup, lansia, pasca pandemi Covid 19

Correspondence

Phone: 082172864400

E-mail: Juwitaratna88@yahoo.co.id

ABSTRACT

Lansia menjadi salah satu kelompok yang wajib mendapat perhatian lebih di masa pasca pandemi COVID-19. Sebab, kelompok ini paling rentan terhadap virus corona penyebab Covid-19, terlebih jika memiliki penyakit lain. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan layanan kesehatan pada lansia pada masa pasca pandemi covid 19 dengan melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana, melakukan konseling kesehatan sesuai dengan kondisi lansia saat kunjungan rumah. Hasil pemeriksaan kesehatan kepada 15 orang lansia didapatkan mayoritas lansia mengalami hipertensi sebanyak 11, kadar kolesterol diatas batas normal sebanyak 10 orang, gula darah diatas batas normal sebanyak 2 orang, kadar asam urat dalam darah diatas batas normal sebanyak 3 orang. Setelah melakukan pemeriksaan kesehatan dilanjutkan dengan memberikan konseling kepada keluarga dan lansia yang berkaitan dengan masalah kesehatan disesuaikan dengan kondisi lansia. Konseling yang diberikan antara lain menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik ringan sesuai dengan kondisi lansia serta menganjurkan lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas kesehatan yang terdekat.

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan telah membuahkan hasil meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH). Dengan meningkatnya UHH, maka populasi penduduk Lanjut Usia (Lansia) akan mengalami peningkatan. Saat ini Indonesia sudah berada pada struktur *ageing population*. Ini ditandai dengan persentase penduduk lanjut usia (lansia) yang lebih dari 10%. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, penduduk lansia telah lebih dari 10% sejak 2020. Persentase tersebut diproyeksikan semakin meningkat menjadi 12,5% dalam lima tahun mendatang. Lalu, jumlah ini semakin naik menjadi 14,6% pada 2030, 16,6% pada 2035, dan menjadi 18,3% pada 2040. Penduduk lansia Indonesia diperkirakan akan mencapai hampir seperlima dari seluruh penduduk pada 2045. Persentasenya mencapai 19,9%¹.

Meningkatnya populasi lanjut usia akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan baik secara individu maupun dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat. Kantor kementerian Koordinasi bidang kesejahteraan rakyat mendeskripsikan bahwa permasalahan yang banyak di alami lanjut usia di Indonesia adalah menurunnya kondisi kesehatan, mundurnya kemampuan fisik, menurunnya kondisi mental, banyak yang hidup terlantar, tidak ada pekerjaan, tanpa bekal hidup serta kondisi penompang yang belum memadai.²

Pada era pandemi saat ini, kelompok lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami

keparahan/morbiditas dan mortalitas akibat penyakit Covid-19. Data mortalitas akibat Covid-19 di beberapa negara menunjukkan peningkatan seiring dengan meningkatnya usia, seperti di Tiongkok jumlah kematian pada populasi usia 60-69 tahun sebesar 3.6%, pada usia 70-79 tahun sebesar 8% dan pada usia lebih dari 80 tahun sebanyak 14.8%. Hal ini dikarenakan pasien lansia (*geriatric*) umumnya memiliki berbagai komorbiditas, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit kencing manis, penyakit pernapasan kronik, hipertensi dan lain-lain. Hal ini senada dengan Indonesia, dimana angka mortalitasnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia yaitu pada populasi usia 45-54 tahun adalah 8%, 55-64 tahun 14% dan 65 tahun ke atas 22%³.

Permasalahan kesehatan pada populasi lansia antara lain sebanyak 63.5% lansia menderita Hipertensi, 5.7% lansia dengan Diabetes Mellitus, 4.5% lansia dengan Penyakit Jantung, 4.4% lansia dengan Stroke, 0.8% lansia dengan gangguan Ginjal dan 0.4% lansia menderita Kanker⁴.

Untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan pada lansia, Pemerintah telah mencanangkan pelayanan pada lanjut usia melalui beberapa jenjang. Antara lain pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat berupa posyandu lanjut usia, pelayanan kesehatan lanjut usia tingkat dasar di Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan disediakan di Rumah Sakit. Posyandu merupakan suatu wadah pelayanan kepada usia lanjut di masyarakat dimana proses pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), lintas sektor pemerintah dan non

pemerintah, swasta, organisasi sosial dan lain-lain, dengan menitik beratkan pelayanan pada upaya *promotif* dan *preventif*⁵.

Pada masa pandemi Covid 19 pelayanan kesehatan berbasis masyarakat menjadi terganggu, termasuk pelayanan posyandu lansia. Posyandu lansia dapat diselenggarakan kembali apabila situasi sudah dinilai memungkinkan dengan memperhatikan aturan dan komando pemerintah, baik pusat maupun daerah, dengan penerapan protokol pencegahan penularan Covid-19.

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Kondisi seperti itu sangat berpengaruh dalam masa pandemi COVID-19. Orang lanjut usia atau lansia menjadi salah satu kelompok yang wajib mendapat perhatian lebih di masa pasca pandemi COVID-19. Sebab, kelompok ini paling rentan terhadap virus corona penyebab Covid-19, terlebih jika memiliki penyakit lain seperti paru-paru dan jantung. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia⁶.

Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia pada masa pasca pandemi Covid 19, perlu dilakukan pencegahan penularan mulai dari tingkat individu, keluarga dan masyarakat menjadi sangat penting. melalui perawatan atau pendekatan khusus terhadap lansia, ketika hanya bisa berada di rumah saja. Pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui kunjungan rumah, dengan melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan, melakukan edukasi sesuai dengan kondisi lansia, meningkatkan peran keluarga dalam mempertahankan kondisi kesehatan lansia pada masa pasca pandemi Covid 19.

Berdasarkan hasil survei jumlah lansia diusia 60 tahun keatas di Dusun Sungai Win RT 020 RW 007 terdapat 15 orang lansia yang terdiri dari 6 orang laki-laki dan 9 orang perempuan. Untuk pemeriksaan kesehatan para lansia biasanya memeriksakan kesehatannya dilakukan di Puskesmas dan meminum minuman herbal. Data dari puskesmas didapatkan bahwa penyakit yang paling banyak di derita para lansia adalah hipertensi, diabetes melitus dan asam urat serta penyakit karena menurunnya fungsi tubuh. Beberapa lansia masih melakukan kegiatan bertani untuk mengisi waktu, ada yang dirumah saja melakukan kegiatan ringan sesuai dengan kemampuannya, namun ada juga lansia yang sakit dikarenakan menurunnya fungsi tubuh.

Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Dusun Sungai Win RT 020 RW 007 pada masa pasca pandemi Covid 19, perlu dilakukan pemeriksaan kondisi kesehatan lansia terhadap berbagai penyakit salah satunya adalah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan kolesterol serta pemeriksaan asam urat. Melakukan konseling sesuai dengan hasil pemeriksaan. Melakukan edukasi tentang aktifitas fisik ringan untuk meningkatkan stamina.

Luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah dengan terdeteksinya lansia yang berisiko rentan terhadap penularan Covid 19. Maka keluarga dan lansia akan lebih menjaga kesehatannya, dengan menjaga pola hidup sehat serta

menerapkan protokol kesehatan dalam pencegahan Covid 19. Meningkatnya kesadaran dan kemauan keluarga dan lansia dalam menjaga pola hidup sehat, menerapkan protokol kesehatan serta melakukan aktifitas fisik ringan untuk menjaga kebugaran.

2. METODE DAN PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan sederhana serta konseling tentang bagaimana menjaga dan meningkatkan kesehatan lansia pada masa pasca pandemi Covid 19. Konseling diberikan kepada keluarga dan lansia itu sendiri. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada lansia antara lain adalah pemeriksaan Tekanan darah, pemeriksaan labor sederhana seperti pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan kholesteol dan pemeriksaan asam urat. Kemudian dilanjutkan dengan konseling sesuai dengan kondisi dan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan. Kegiatan dilakukan dengan cara melakukan kunjungan rumah kekeluarga yang memiliki lansia di Dusun sungai win RT 020 RW 007 dengan jumlah lansia yang berusia diatas 60 tahun sebanyak 15 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di dusun sungai win RT 020 RW 007 dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Tahapan perencanaa.
Perencanaan atau persiapan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan survei lapangan oleh tim di tempat pengabdian masyarakat untuk berkoordinasi dengan kepala dusun sungai win RT 020RW 007. Dengan agenda kegiatan sebagai berikut:
 - 1) Melakukan survey awal ke dusun sungai win RT 020 RW 007. Survei dilakukan untuk menganalisis masalah yang berkaitan dengan lansia yang ada di wilayah tersebut.
 - 2) Meminta ijin kepada kelapa dusun untuk melakukan kegiatan mengabdian masyarakat kepada lansia yang berada di wilayah tersebut.
 - 3) Mengurus administrasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (surat menyurat).
 - 4) Menyiapkan alat serta bahan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat seperti tensi meter, alat labor sederhana untuk pemeriksaan gula darah, kholesterol dan asam urat. Media untuk konseling yang berisi tentang pola hidup sehat untuk lansia.
- b. Tahapan pelaksanaan.
Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahap sebagai berikut:
 - 1) Melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia dengan melakukan kunjung dari rumah kerumah yang dibantu

oleh kader yang ada di Dusun sungai win RT 020 RW 007.

- 2) Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan kadar gula darah, pemeriksaan kolesterol dalam darah, dan pemeriksaan kadar urid acid dalam darah.
- 3) Melakukan konseling dan edukasi kepada lanjut usia untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik. Terutama pada masa pasca pandemi covid 19 ini. Konseling dilakukan setelah melakukan pemeriksaan kesehatan. Konseling diberikan disesuaikan dengan kondisi lansia pada saat kunjungan. Bersamaan dengan kegiatan Konseling dan edukasi juga dihimbau agar lanjut usia tetap melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik serta selalu berfikir positif.

Dari hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa beberapa lansia mengalami masalah kesehatan yang tergambar pada diagram berikut:



Berdasarkan diagram diatas maka didapat dilihat hasil pemeriksaan tensi, mayoritas lansia mengalami hipertensi yaitu sebanyak 11 orang lansia. Hasil pemeriksaan gula darah dari 15 orang lansia didapatkan hasil lansia dengan gula darah diatas normal yaitu sebanyak 2 orang. Hasil pemeriksaan kolesterol didapatkan lansia dengan kolesterol diatas normal yaitu sebanyak 10 orang lansia.

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada lansia didapatkan bahwa mayoritas lansia mengalami hipertensi dan kadar kolesterol diatas batas normal. Hasil periksaan hipertensi pada lansia tersebut sejalan dengan hasil penelitian ekarini yang mendapatkan hasil bahwa dengan meningkatnya usia maka kejadian hipertensi juga akan semakin meningkat⁷. Begitu juga dengan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18-34 tahun sebesar 33,3%, Hipertensi terjadi pada kelompok umur 35-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), usia 65-74 tahun (63,2%), usia 75+ tahun (69,5%). Dari hasil tersebut menunjukkan angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya usia, mulai dari usia 45 tahun keatas sampai usia 75 tahun keatas⁸. Hipertensi pada lansia dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti

kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian Hipertensi diantaranya adalah dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE tentang pengendalian Hipertensi dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di mulai dari keluarga, meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan *Self Awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin penguatan pelayanan kesehatan khususnya Hipertensi pada lansia. Pada saat pengabdian masyarakat bagi lansia yang megalami masalah seperti hipertensi, kolesterol yang tinggi, maka lansia dan keluarga diberikan konseling untuk menjaga pola makan seperti banyak makan sayur dan buah-buah, mengurangi makanan yang berminyak dan bersantan, berfikir positif, melakukan aktifitas fisik yang ringan yang disesuaikan dengan kondisi lansia.

Hasil pemeriksaan kolesterol pada lansia di dusun sungai win RT 020 RW 007 didapatkan 10 dari 15 orang lansia didapatkan kadar kolesterol di atas batas normal atau tinggi. Kolesterol tinggi adalah kondisi ketika kadar kolesterol di dalam darah melebihi batas normal. Jika dibiarkan, kolesterol yang berlebihan bisa menumpuk di pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung dan stroke. Bagi lansia yang mengalami peningkatan kolesterol maka diberikan konseling tentang cara menjalani pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga, banyak mengonsumsi makanan sehat, misalnya buah dan sayur, serta tidak merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Jika pola hidup sehat saja tidak cukup untuk menurunkan kadar kolesterol, lansia disarankan untuk mengonsumsi obat penurun kolesterol dari dokter. Menganjurkan lansia untuk melakukan pemeriksaan kadar kolesterol secara berkala, agar risiko terjadinya komplikasi bisa dicegah. Begitu juga dengan lansia yang hasil gula darah dan kadar asam urat dalam darahnya diatas batas normal. Juga diberikan konseling tentang bagaimana cara menjaga agar gula darah dan kadar asam urat dalam darah kembali normal.

Dokumentasi kegiatan saat kunjungan rumah lansia



4. KESIMPULAN

Kelompok lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami keparahan/morbiditas dan mortalitas akibat penyakit Covid-19. Layanan kesehatan lansia berbasis masyarakat selama masa pandemi dan masa new normal sangat di batasi. Untuk itu perlu upaya kunjungan rumah untuk memantau dan kondisi kesehatan lansia, sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia pada masa pasca pandemi Covid 19. Salah satu upaya adalah dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala seperti pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat. Memberikan konseling yang berkaitan dengan masalah kesehatan yang sering di alami seiring dengan menurunnya fungsi organ tubuh lansia. Mengajukan untuk melakukan aktivitas fisik ringan sesuai dengan kondisi lansia.

5. UCAPAN TERIMASIH

Ucapan terima kasih kepada STIKes Tengku Maharatu yang telah memberikan dana untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta kepada kepala dusun Sungai win RT 020 RW 007 dan kader yang telah mendukung selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung.

REFERENCES

1. Jayani DH. Proyeksi Presentase Penduduk Lanjut Usia (Lansia). 2021; Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/22/jumlah-lansia-diprojeksikan-hampir-seperlima-penduduk-indonesia-pada-2045>
2. Kholifah SN. Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Kemenkes RI; 2016.
3. Kemenkes RI. Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Pada Era Pandemi Covid-19. Kementrian Kesehatan RI. 2020. 1–4 p.
4. Kemenkes RI. Hasil Riskesdas tahun 2018. 2018;
5. Kepmenkes RI no 1529/MENKES/SK/X/2010. Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi. kepmenkes RI. 2019. 70 p.
6. Sari MFEN made RTH. Meningkatkan Kulaitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi. 2018;1–100. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=IWCIDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
7. Ekarini NLP, Heryati H, Maryam RS. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *J Kesehatan*. 2019;10(1):47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
8. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.