

IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN MELALUI LATIHAN FISIK DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID 19

Denni Fransiska Helena M¹, Eki Pratidina², R. Nety Rustikayanti³, Ade Tika Herawati⁴, Widyawati⁵

^{1,3} Prodi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung

^{2,4,5} Prodi D3 Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung

Korespondensi: eki.pratidina@bku.ac.id

ABSTRACT

Physical activity is an effort to maintain fitness, improve cardio respiration, and prevent disease (Wu et al.,2019). Exercise is very beneficial for the elderly because it nourishes the heart, muscles, bones, maintains the independence of the elderly, and reduces anxiety and depression. During the pandemic the physical activity of the elderly becomes limited, so it is necessary for the role of nurses in promoting appropriate physical activities of the elderly during the pandemic. Research Aung.et al.(2020) found that the promotion of physical activity can be done using video as a medium in conducting a physical exercise at home during the covid-19 pandemic. Physical activity contributes to efforts to prevent disease and keep the elderly healthy. During the pandemic, the physical activities of the elderly become limited, so it is necessary for the role of nurses in promoting appropriate physical activities of the elderly during the pandemic. Problems arise, where during the pandemic Posbindu activities that usually run stalled since the pandemic. The purpose of the activity is to improve the physical exercise of the elderly as an effort to improve health during the covid 19 pandemic. The method of implementation with the method of lectures (providing education) and the establishment of an elderly corner cadre involving the surrounding community with the aim of community empowerment. The establishment of an elderly corner through Cadre Training is expected to mobilize cadres in an effort to improve the health of citizens. Cadre training contains cadre training materials, briefings on elderly health, elderly nutrition during pandemics, and techniques of physical activities carried out by the elderly during the pandemic.

Keywords: *Implementation, Health Promotion, Physical Activity, Elderly*

Diterima: dd bulan yyyy

Direview: dd bulan yyyy

Diterbitkan: dd bulan yyyy

ABSTRAK

Aktifitas fisik merupakan upaya menjaga kebugaran, meningkatkan kardio respirasi dan mencegah penyakit (Wu et al.,2019). Olahraga sangat bermanfaat untuk lansia karena menyehatkan jantung, otot, tulang, menjaga kemandirian lansia dan mengurangi kecemasan serta depresi. Selama pandemi aktifitas fisik lansia menjadi terbatas, sehingga perlu peran perawat dalam melakukan promosi aktifitas fisik lansia yang sesuai selama masa pandemi. Penelitian Aung.et al.(2020) menemukan bahwa promosi aktifitas fisik dapat dilakukan menggunakan video sebagai media dalam melakukan latihan fisik di rumah selama pandemi covid-19. Aktifitas fisik berkontribusi pada upaya mencegah penyakit dan menjaga lansia untuk tetap sehat. Selama pandemi, aktifitas fisik lansia menjadi terbatas, sehingga perlu peran perawat dalam melakukan promosi aktifitas fisik lansia yang sesuai selama masa pandemi. Permasalahan muncul, dimana selama pandemi kegiatan Posbindu yang biasa berjalan terhenti sejak pandemi. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan latihan fisik lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan di masa pandemi covid 19. Metode pelaksanaan dengan metode ceramah (pemberian edukasi) dan pembentukan kader pojok lansia yang melibatkan warga sekitar dengan tujuan pemberdayaan masyarakat. Pembentukan pojok lansia melalui Pelatihan Kader diharapkan dapat menggerakkan kader dalam upaya meningkatkan kesehatan warga. Pelatihan kader berisi materi pelatihan kader, pembekalan mengenai kesehatan lansia, gizi lansia selama pandemi dan teknik aktifitas fisik yang dilakukan lansia dimasa pandemi.

Kata kunci: *Implementasi, Promosi Kesehatan, Aktivitas fisik, Lansia*

PENDAHULUAN

Lansia termasuk kelompok yang rentan untuk tertular covid 19. Bukti menunjukkan bahwa lansia sebagai prediktor penting karena kasus yang berat sampai kematian lebih tinggi pada lansia (Wang et al., 2020). Hal ini disebabkan proses degeneratif yang menyebabkan penurunan fungsi tubuh pada lansia (Dewi, 2015). Sehingga upaya promotif dan preventif harus lebih masiv dilakukan pada agregat atau kelompok lansia dalam mencegah penularan covid 19 tanpa mengabaikan kelompok usia yang lain.

Aktifitas fisik merupakan upaya menjaga kebugaran dan meningkatkan kardiorespirasi dan mencegah penyakit (Wu et al., 2019). Olah raga sangat bermanfaat untuk lansia karena menyehatkan jantung, otot, tulang, menjaga kemandirian lansia dan mengurangi kecemasan serta depresi. Aktifitas fisik berkontribusi pada upaya mencegah penyakit dan menjaga lansia untuk tetap sehat.

Selama pandemi aktifitas fisik lansia menjadi terbatas, sehingga perlu peran perawat dalam melakukan promosi aktifitas fisik lansia yang sesuai selama masa pandemi. Penelitian oleh Aung et al. (2020) di Tokyo menemukan bahwa promosi aktifitas fisik bisa dilakukan menggunakan video sebagai media dalam melakukan latihan fisik dirumah selama pandemi covid-19. video latihan fisik pada lansia berisikan pendidikan kesehatan dan jadwal latihan, hasilnya bisa mencegah resiko jatuh serta meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas pada lansia. Bisa disimpulkan bahwa aktifitas fisik lansia masih bisa dilakukan selama masa pandemi dengan menggunakan alat atau media yang mendukung.

Berdasarkan wawancara dengan ketua PKK Anyelir RW 12 Kelurahan Cikutra Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung, permasalahan lansia juga muncul diwilayah tersebut, dimana selama pandemi kegiatan posbindu yang biasa berjalan terhenti sejak pandemi. masalah ini dikuatirkan menimbulkan dampak masalah kesehatan pada lansia diwilayah ini. Sehingga mereka merasa perlu ada inovasi mengatasi masalah kesehatan lansia dimasa pandemi ini. Data lansia di posbindu Anyelir RW 12 adalah 59 orang dengan rentang umur 60-65 tahun.

Melalui uraian diatas maka tim dosen Pengabdian masyarakat Universitas Bhakti Kencana Bandung Fakultas Keperawatan tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan membantu meningkatkan latihan fisik pada lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan di masa pandemi covid 19.

Tabel 1. Jumlah lansia RW 12 berdasarkan usia dan jenis kelamin

Usia (thn)	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)
55-64	Laki-laki	64
	Perempuan	65
>65	Laki-laki	63
	Perempuan	84
Total		276

Sumber: Data penduduk RW 12 Kel.Cikutra

Tabel 2. Hasil pre-test dan post test peserta pelatihan

Persentase (%)	
Pre test	Post test
45	80

Sumber: Kuesioner Pelatihan Kader, 2020

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah dengan metode ceramah (pemberian edukasi) dan pembentukan kader pojok lansia yang melibatkan warga di sekitar dengan tujuan pemberdayaan masyarakat. Pembentukan pojok lansia ini akan menggerakkan kegiatan lansia selama pandemi yaitu dengan pelatihan kader. Pelatihan kader ini berisi materi terkait pelatihan kader, pembekalan mengenai kesehatan lansia, gizi lansia selama pandemi dan teknik aktifitas fisik yang dilakukan lansia dimasa pandemi. Pelatihan ini dilakukan dengan empat kali pertemuan intensif dengan waktu yang disepakati Bersama dengan para kader yang terlibat pelatihan kader dan tetap memperhatikan protocol Kesehatan. Minggu terakhir pelaksanaan kegiatan dilaksanakan demonstrasi aktifitas fisik yang nanti diharapkan para kader dapat mengajarkan pada seluruh lansia yang berada di lingkungannya secara bergiliran dan terencana. Kegiatan pengmas ini diawali dengan pretest dan terakhir dilakukan post test untuk mengevaluasi hasil kegiatan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya suatu perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014). Peningkatan

pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Cara non formal dapat diperoleh dengan mengikuti pelatihan dan penyuluhan-penyuluhan. Salah satu kegiatannya adalah pembentukan kader “pojok lansia”. Tema pelatihan kader yang diberikan adalah PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) pada masa pandemic Covid-19, pemahaman tentang lansia, nutrisi pada lansia, senam khusus lansia dan PTM (Penyakit Tidak Menular) pada lansia.

Dari hasil pengkajian yang telah dilakukan seluruh kader yang mengikuti kegiatan ini dengan aktif mengikuti kegiatan penyuluhan/pelatihan dan terjadi dialog interaktif dengan narasumber. Kader aktif dan antusias juga dalam mengajukan pertanyaan, selain masalah yang terjadi pada lansia, peserta juga bertanya tentang masalah kesehatan lainnya.

Pada tabel.2 terlihat adanya peningkatan pengetahuan dari sebelum pelaksanaan pelatihan dan sesudah pelatihan dengan jumlah peserta yang mengikuti pelatihan adalah semua kader yang berada di lingkungan RW 12 berjumlah 8 orang.



Foto: Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan Kader



Foto: Peserta pelatihan kader beserta dosen



Foto: Peserta pelatihan saat post test

Pengetahuan tentang aktifitas fisik lansia dimasa pandemi akan diaplikasikan oleh kader di wilayah kerjanya. Aktifitas fisik merupakan kegiatan tubuh seperti berjalan, jogging, bersepeda dan kegiatan lain yang menghasilkan energi akibat gerak tubuh yang dilakukan (Kemenkes, 2016). Latihan fisik pada lansia bermanfaat pada kesehatan organ-organ tubuh, seperti otot, jantung, paru, dan tulang. tetapi aktifitas fisik yang dilakukan pada lansia harus disesuaikan dengan kondisi tubuh lansia. Aktifitas yang dilakukan harus memperhatikan frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe (Ambardini & Staf Pengajar, 2009).



Foto : : Demonstrasi Latihan Fisik

Keterbatasan kegiatan lansia selama pandemi diharapkan bisa diatasi dengan kegiatan yang dilakukan oleh kader, melalui kegiatan yang dimotivasi untuk dilakukan dirumah dan sekitarnya oleh lansia. Kegiatan aktifitas yang terjadwal melalui pendidikan kesehatan dan menggunakan media berpengaruh terhadap kesehatan lansia dimasa pandemi (Aung et al., 2020). Sehingga melalui kegiatan pembentukan pojok lansia perberdayaan masyarakat diaktifkan untuk membantu sesama warga yaitu kelompok lansia.



Foto: Pemberian cinderamata



Foto: Peserta pelatihan bersama

Ketua RT dan para dosen pelaksana pengmas



Foto: Acara penutupan kegiatan pengmas

SIMPULAN

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), tidak melalui udara. Untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin (Kemenkes RI, 2020).

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan system kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit menurunkan risiko penyakit kronis dan infeksi. Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh, Selain mengkonsumsi makanan bergizi secara seimbang berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem

metabolisme. Kurang gerak akan menurunkan immunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terinfeksi virus. Aktivitas fisik dan olahraga dalam intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas yang sangat diperlukan tubuh saat pandemi Covid-19. Maka dari itu dengan pelaksanaan pengmas dosen Universitas Bhakti Kencana yang diadakan di Kelurahan Cikutra Kecamatan Cibeunying Kidul, di RW 12 Kota Bandung, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan kader PKK RW 12 tentang Kesehatan saat pandemik covid-19 dirasakan oleh para kader sangat bermanfaat sekali terutama dimasa pandemic seperti ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya peningkatan Kesehatan dimasa pandemic covid-19 di Kelurahan Cikutra Kecamatan Cibeunying Kidul, di RW 12 Kota Bandung. Terutama ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana (UBK) yang telah memberikan support pada Kami sebagai dosen dalam bentuk pemberian Dana Hibah Internal bagi seluruh dosen yang berada dalam lingkungan civitas akademika Universitas Bhakti Kencana Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, R. L., dan Staf Pengajar, F. 2009. Aktivitas fisik pada lanjut usia. *Yogyakarta: UNY*.
- Aung, M. N., Yuasa, M., and all. 2020. *Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: a lesson from Tokyo. J Infect Dev Ctries*, 14(4): 328-331. doi:10.3855/jidc.12684
- Chen, P., Mao, L., and all. 2020. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103.
- Dewi, S.R. 2015. *Buku ajar keperawatan gerontik*: Deepublish.
- Donsu, J. D. T. 2017. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kemendes. 2016. Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wang, L., He, and all 2020. Coronavirus disease 2019 in elderly patients: Characteristics and prognostic factors based on 4-week follow-up. *J Infect*, 80(6):639-645. doi:10.1016/j.jinf.2020.03.019
- Wu, N. N., Tian, and all 2019. Physical Exercise and Selective Autophagy: Benefit and Risk On Cardiovascular Health. *Cells*, 8(11).doi:10.3390/cells8111436