

PENDIDIKAN KESEHATAN PHBS UNTUK PENCEGAHAN PENULARAN COVID 19 BAGI KELUARGA DENGAN LANSIA

Maria Ulfah¹⁾, Tinah Purwaningsih²⁾, Ahmad Baequny³⁾

^{1,2,3} Prodi DIII kep, Poltekkes Kemenkes Semarang, Jl Dewi Sartika No 1, Kota Tegal, 52133

Email: ¹mariaulfah@poltekkes-smg.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang terdampak akibat COVID-19, lansia lebih berisiko tertular Covid-19 disebabkan sistem imunitas pada lansia berbeda seperti pada saat dewasa, maka diperlukan suatu edukasi pencegahan penularan penyakit COVID-19 pada Lansia. Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi tentang pencegahan penularan COVID-19 kepada keluarga dengan lansia. Sasaran pengabdian masyarakat adalah keluarga dengan lansia yang tinggal di kelurahan Debong Lor Kota Tegal. Pelaksanaan dilakukan dengan metode edukasi, demonstrasi, dan simulasi PHBS. Kegiatan dilaksanakan selama 4 minggu dan diikuti oleh 40 keluarga dengan lansia. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan, yaitu sebelum dilakukan kegiatan peserta mempunyai pengetahuan kurang tentang COVID-19 (17.5%) dan mempunyai pengetahuan baik (32.5%), setelah kegiatan pengetahuan yang baik (80%) dan pengetahuan kurang (7.5%), pengetahuan tentang PHBS sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan kurang (25%) dan mempunyai pengetahuan baik (30%) setelah kegiatan pengetahuan yang baik (85%) dan pengetahuan kurang (10%). Dapat disimpulkan kegiatan pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya keluarga dengan lansia tentang PHBS untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19 pada lansia. Disarankan kepada kader untuk menerapkan PHBS dalam aspek kehidupan lansia sehari-hari dan mencegah penularan COVID-19 pada lansia.

Kata Kunci: COVID-19, Lansia, PHBS

Abstract

The elderly are a group affected by COVID-19, the elderly are more at risk of contracting Covid-19 because the immune system in the elderly is different from that of adults, so education is needed to prevent the transmission of COVID-19 in the elderly. The purpose of the activity is to provide education about preventing the transmission of COVID-19 to families with the elderly. The target of community service is families with the elderly who live in the Debong Lor village, Tegal City. The implementation is carried out by means of education, demonstration, and simulation of PHBS. The activity was carried out for 4 weeks and was attended by 40 families with the elderly. The results of the activity showed an increase in knowledge, namely before the activity the participants had less knowledge about COVID-19 (17.5%) and had good knowledge (32.5%), after the activity had good knowledge (80%) and lacked knowledge (7.5%), knowledge about PHBS most of the participants have less knowledge (25%) and have good knowledge (30%) after activities with good knowledge (85%) and poor knowledge (10%). It can be concluded that community service activities are able to increase knowledge and understanding of the community, especially families with the elderly about PHBS to prevent transmission of COVID-19 in the elderly. It is recommended for cadres to implement PHBS in the daily life aspects of the elderly and prevent the transmission of COVID-19 in the elderly.

Keywords: COVID-19, elderly, PHBS

PENDAHULUAN

Seperti yang kita ketahui bersama pada permulaan tahun 2020, COVID-19 menjadi masalah kesehatan global. Kasus tersebut berawal dari informasi World Health Organization (WHO) tertanggal 31 Desember 2019, yang menyatakan bahwa terjadi wabah pneumonia yang belum diketahui penyebabnya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Insiden itu terus meningkat hingga laporan kematian di dalam dan di luar China muncul. Pada 30 Januari 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai International Public Health Emergency (PHEIC). Pada 12 Februari 2020, WHO secara resmi menamai *novel coronavirus disease* (COVID19). Pada 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan telah terjadi dua kasus terkonfirmasi positif COVID-19. Pada 11 Maret 2020, WHO mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi (Kementerian Kesehatan, 2020). Jumlah kematian akibat infeksi virus corona baru terus meningkat dari hari ke hari. Menurut data World Health Organization (WHO), virus SARS-COV-2 atau biasa dikenal dengan Corona dapat menyebabkan infeksi dan kematian yang lebih serius terhadap usia lanjut dibandingkan pada orang dewasa dan anak-anak. terbukti menyebabkan Sekitar 22% kematian disebabkan oleh corona adalah orang lanjut usia di atas 80 tahun.

Sistem kekebalan tubuh orang tua tidak dapat berfungsi sekuat ketika mereka dewasa. Hal ini karena seiring proses bertambahnya usia, fungsi organ tubuh juga semakin melemah. Penurunan imunitas akibat proses penuaan, seperti produksi pigmen warna rambut, produksi hormon, hilangnya elastisitas kulit, massa otot, kepadatan tulang, dan kekuatan gigi, hingga fungsi organ tubuh. Selain itu, sejumlah besar orang tua menderita penyakit kronis seperti penyakit jantung, DM, asma, dan kanker. Ini dapat meningkatkan risiko atau bahaya tertular virus corona. Komplikasi akibat COVID-19 lebih parah bila pasien sudah mengidap penyakit tersebut (Indonesia.go.id)

Di tengah merebaknya infeksi virus corona baru (COVID-19) di Indonesia, berbagai upaya pencegahan terus digalakkan. Upaya pencegahan difokuskan untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19. salah satu solusi yang dapat diterapkan antara lain social distancing, isolasi mandiri, dan penerapan praktik hidup bersih dan sehat (PHBS).

Pengembangan PHBS rumah tangga men seluruh anggota rumah tangga, salah satunya adalah lansia. Desa Debong Lor merupakan desa di Kecamatan Tegal Barat dengan jumlah penduduk 854 KK dan 3.415 jiwa, dimana 25.009 atau 10,04% pada tahun 2018 (BPS Kota Tegal, 2018). Proporsi lansia sebesar 9,98% menunjukkan struktur penduduk lansia. Dari studi pendahuluan yang dilakukan, sebagian besar lansia tinggal bersama keluarga, Kelurahan Debong Lor masih baru tentang penyakit Covid-19, tentunya dalam memelihara Kesehatan kelompok lanjut usia, keluarga berperan sangat besar sebagai pengambil keputusan. Gambaran perilaku PHBS rumah tangga dimana lansia tinggal akan menguraikan kemampuan keluarga dalam memelihara

kesehatan keluarga dalam meningkatkan status kesehatan keluarga serta pencegahan penularan COVID-19.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode daring melalui WA grup, ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan pendampingan pada kader lanjut usia dan diimplementasikan pada keluarga dengan lanjut usia yang berisiko tertular COVID-19. Selanjutnya dilakukan monitoring evaluasi untuk mengetahui pemahaman masyarakat tentang penerapan PHBS untuk pencegahan dan penularan COVID-19 penyakit pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat di Kelurahan Debong Lor Kota Tegal dilaksanakan selama 4 minggu, pada bulan Juli-Agustus 2020 dengan diikuti oleh 40 peserta. Adapun karakteristik peserta yaitu : Lansia. Wanita 24 orang (60%) wanita dan laki-laki 16 orang (40%) dengan rentang usia 60-75 tahun. Latar belakang pendidikan pasien 33,3 % lulusan SMA dan 67,7 % lulusan SMP dan SD.

Sedangkan untuk hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat terlihat dari hasil pre test dan pos test pengetahuan peserta adalah sebagai berikut :

a. Pengetahuan Tentang penyakit COVID-19

Pada hasil pada Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa peserta pengabdian masyarakat pada keluarga dengan lansia di Kelurahan Debong Lor Kota Tegal, sebelum dilakukan pengabdian masyarakat tentang COVID-19, pengetahuan tentang COVID-19 sebagian besar kurang 7 orang (17.5%) dan hanya pengetahuan baik yaitu sebanyak 13 orang (32.5%). Pengetahuan cukup sebesar 20 orang (50%). Namun setelah mengikuti kegoatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang COVID 19 sebagian besar mempunyai pengetahuan baik (80%) dan pengetahuan yang kurang (7.5%). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya keluarga dengan lansia tentang COVID-19

Tabel 1. Gambaran pengetahuan peserta tentang COVID-19 sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	Persentase	f	Persentase
1.	Kurang	7	17,5	3	7.5
2.	Cukup	20	50	5	12.5
3.	Baik	13	32,5	32	80
Jumlah		40	100	40	100

b. Pengetahuan Tentang PHBS

Gambaran pengetahuan tentang PHBS sebelum dan sesudah dilakukannya pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Keluarga dengan Lansia Tentang PHBS Sebelum Dan Sesudah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	Persentase	f	Persentase
1.	Kurang	10	25	4	10
2.	Cukup	12	30	2	5
3.	Baik	18	45	34	85
Jumlah		40	100	40	100

Dari tabel tersebut dapat menggambarkan bahwa peserta pengabdian masyarakat pada keluarga dengan lansia di Kelurahan Debong Lor Kota Tegal, sebelum dilakukan pengabdian masyarakat tentang PHBS pada keluarga dengan lansia sebagian besar cukup (55%) dan hanya pengetahuan baik yaitu sebesar (45%) dan pengetahuan kurang (25%). Namun setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mempunyai pengetahuan baik (85%) dan pengetahuan yang cukup (5%). Dari hasil diatas bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga dengan lansia tentang PHBS pada Lansia selama masa pandemi COVID-19.

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan pencegahan COVID-19, peserta mempunyai pengetahuan tentang COVID-19 kurang dan setelah mendapatkan Pendidikan kesehatan berubah menjadi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pencegahan penularan COVID-19 pada lansia.

Selain terjadi peningkatan pengetahuan cara pencegahan penularan COVID-19 pada keluarga dengan lansia, peserta pengabdian masyarakat mampu menerpakan PHBS dalam kehidupan sehari-hari seperti terjadi peningkatan dalam mengkonsumsi makanan bergizi hanya sebanyak 17 orang (42.5%), setelah pengabdian masyarakat menjadi 33 keluarga (82.5%) yang menerapkannya, sedangkan yang melakukan olahraga teratur sebanyak 13 orang (32.5%) dan setelah pengabdian masyarakat menjadi 28 orang (70%) dan yang melakukan kebiasaan cuci tangan dengan sabun sebanyak 20 orang (50%), setelah pengabdian masyarakat menjadi 35 orang (87.5%) yang menggunakan masker Ketika beraktivitas sehari hari sebanyak 18 orang (45%) , setelah kegiatan pengabdian masyarakat menjadi 37 orang (92.5%).

istirahat cukup hanya 15 orang (37.5%), setelah pengabdian masyarakat menjadi 29 orang (72.5%) dan yang menerapkan etika batuk dan bersin sebanyak 11 orang (27.5%), setelah kegiatan pengabdian masyarakat menjadi 34 orang (85%).

Mengonsumsi makanan bergizi adalah salah satu usaha untuk meningkatkan status kesehatan dan stamina. Dengan system kekebalan tubuh yang sehat, virus COVID-19 akan sulit menginfeksi seseorang. Responden survei ini melakukannya dengan baik dalam hal ini. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 71,8% responden memiliki pola makan yang sehat dan bergizi. Hal ini tentunya menjadi cara yang sangat baik untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI (2007:14 (2007:14), zat gizi merupakan dasar dalam penyusunan makanan. Lima nutrisi yang terkenal adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Pangan atau yang biasa disebut makanan dibagi menjadi empat kelompok: (1) makanan pokok, (2) lauk pauk, (3) makanan nabati, dan (4) makanan buah-buahan. Mendapatkan nutrisi dari makanan ini dapat meningkatkan daya tahan dan kesehatan tubuh Anda, serta membuat Anda tidak mudah terserang penyakit.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, peserta pengabdian masyarakat tidak mengetahui pentingnya manfaat olahraga, Tentunya untuk meningkatkan hal tersebut, kita perlu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam menghadapi virus COVID-19. Upaya dalam mencegah tertular virus COVID-19 yaitu dengan menjaga stamina dan kebugaran fisik yang baik.

Mengingat masyarakat terpapar polusi udara dan harus bersentuhan dengan banyak hal saat bepergian, maka aktivitas cuci tangan setelah beraktivitas di luar rumah menjadi sangat penting. Grayson et al pada tahun 2009 mengungkapkan bahwa mencuci tangan dengan menggunakan sabun ataupun dengan menggunakan cairan pencuci tangan berbahan dasar alkohol terbukti efektif dalam mengurangi konsentrasi atau kadar virus, Mustika (2011) menyebutkan bahwa mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dapat mencegah terinfeksi cacing yang dapat menyebabkan cacangan. Lestari (2008) dalam Hasanah dan Mahardika (2020) mengungkapkan Jika kita tidak mencuci tangan dengan sabun, maka akan menyebarkan kuman dan virus dengan menyentuh hidung, mata, dan mulut. Itu juga dapat menyebarkan kuman dan menginfeksi orang lain. Penyakit menular biasanya ditularkan melalui kontak tangan ke tangan, seperti flu dan pilek. Selain menyebabkan ISPA dan diare, telapak tangan yang kotor dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan infeksi salmonella dan E.coli.

Penggunaan masker sangat esensial pada masa pandemic seperti sekarang. Saat ini orang bepergian disarankan memakai masker untuk mencegah penyebaran virus corona. Virus ini ditemukan dalam air liur orang sakit ketika mereka bersin, batuk, atau berbicara. Infeksi terjadi ketika orang menghirup droplet. Hal ini sesuai

dengan penelitian Zamahsyahri (2013) bahwa pemakaian masker berhubungan signifikan dengan gangguan fungsi paru. Mirip dengan COVID-19 yang menyerang area paru-paru, masker juga memiliki kemampuan untuk mencegah infeksi.

WHO mengatakan salah satu upaya dalam hal mencegah penyebaran virus COVID-19 adalah dengan menjaga jarak 1-3 meter dari orang lain, terutama saat seseorang batuk atau bersin, ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Karuniawati (2015). Penyakit tuberkulosis dapat menularkan kepada orang lain. Sumber infeksi adalah bakteri dalam dahak. Cara penyebaran yang paling umum adalah melalui batuk dan bersin oleh penderita TBC. Sinar matahari secara langsung mampu melumpuhkan bakteri. Mengirim, peralatan makan pasien harus disimpan secara terpisah. Seperti halnya infeksi tuberkulosis, infeksi Covid-19 ditularkan melalui droplet, sehingga social distancing penting dilakukan untuk mencegah penularan infeksi COVID-19.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat ditarik kesimpulan antara lain: Pengetahuan keluarga dengan lansia tentang COVID-19 sebelum dilakukan pengabdian masyarakat, sebagian besar kurang 7 orang (17.5%) dan hanya pengetahuan baik yaitu sebanyak 13 orang (32.5%). Pengetahuan cukup sebesar 20 orang (50%), setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang COVID 19 mayoritas mempunyai pengetahuan yang baik (80%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang (7.5%).

- a. Pengetahuan keluarga dengan lansia tentang PHBS sebelum dilakukan pengabdian masyarakat tentang PHBS pada keluarga dengan lansia sebagian besar cukup (55%) dan hanya pengetahuan baik yaitu sebesar (45%) dan pengetahuan kurang (25%). Namun setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mayoritas mempunyai pengetahuan yang baik (85%) dan hanya sebagian kecil yang cukup (5%).
- b. Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari pada keluarga dengan lansia sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat mengkonsumsi makanan bergizi hanya sebanyak 17 orang (42.5%), setelah pengabdian masyarakat menjadi 33 keluarga (82.5%) yang menerapkannya, sedangkan yang melakukan olahraga teratur sebanyak 13 orang (32.5%) dan setelah pengabdian masyarakat menjadi 28 orang (70%) dan yang melakukan kebiasaan cuci tangan dengan sabun sebanyak 20 orang (50%), setelah pengabdian masyarakat menjadi 35 orang (87.5%) yang menggunakan masker Ketika beraktivitas sehari-hari sebanyak 18 orang (45%), setelah kegiatan pengabdian masyarakat menjadi 37 orang (92.5%). istirahat cukup hanya 15 orang (37.5%), setelah pengabdian masyarakat menjadi 29 orang (72.5%) dan yang menerapkan etika batuk dan bersin sebanyak 11 orang (27.5%), setelah kegiatan pengabdian masyarakat menjadi 34 orang (85%)

Dari kesimpulan yang ada maka disarankan :

a. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memahami cara penerapan PHBS untuk mencegah tertularnya COVID-19, bagi keluarga dengan lansia selalu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar COVID-19.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat meningkatkan program pengabdian masyarakat untuk lebih mencerdaskan masyarakat khususnya tentang kesehatan serta memperkuat kerjasama antar sektor baik dari Poltekkes Kemenkes Semarang, Pemerintah Daerah, Dinkes Kota Tegal untuk melakukan monitoring kepada masyarakat agar tidak semakin meluas penyebaran COVID-19 di masyarakat khususnya wilayah keluarah Debong Lor.

c. Bagi Puskesmas diharapkan efektif dalam mengingatkan kepada para kader untuk selalu menerapkan PHBS dalam kegiatan sehari-hari dan memotivasi kader untuk melaporkan jika ada masyarakat yang muncul gejala terkena COVID-19 sehingga pengobatannya dapat lebih dini dan mencegah penularan COVID-19 semakin meluas. Merencanakan program alternatif yaitu program berbasis lingkungan yang dapat digunakan untuk memperbaiki perilaku masyarakat yang tidak menerapkan PHBS dan protokol Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019, Jakarta.
- BKKBN. 2020. Keluarga berkualitas benteng ampuh cegah virus corona saatnya aksi 8 delapan fungsi keluarga. cited April 1st Available on: <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/keluarga-berkualitas-benteng-ampuh-cegah-virus-corona-saatnya-aksi-8-delapan-fungsi-keluarga>.
- Channel News Asia. (2020). Wuhan virus outbreak: 15 medical workers infected, 1 in critical condition. [Homepage on The Internet]. Cited Jan 28th 2020. Available on: <https://www.channelnewsasia.com/news/asia/wuhanpneumonia-outbreak-health-workers-coronavirus-12294212>
- Fehr, A.R., Perlman, S. (2015). Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis.
- Ditjen P2P Penyakit Menular Kementerian Kesehatan. 2020. Jaga agar Lansia terhindar dari COVID -19, Jakarta.
- Methods Mol Biol. 2015 ; 1282: 1–5 Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao ,J., Zan,g Li., Fan, G., etc. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. The Lancet. 24 jan 2020.
- Korsman, S.N.J., van Zyl, G.U., Nutt, L., Andersson, M.I, Presier, W. (2012). Virology. Chins: Churchill Livingston Elsevier.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta Rineka Cipta.
- PERGEMI. 2020. Sepuluh Cara untuk Melindungi Orang Tua dari Virus Corona. cited April 7th Available on: <https://kumparan.com/skata/10-cara-untuk-melindungi-orang-tua-dari-virus-corona-1t7kdkTf4AT>.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). Panduan Praktik Klinis: Pneumonia 2019-nCoV. PDPI: Jakarta.

- Relman, E. (2020). Business insider Singapore. Cited Jan 28th 2020. Available on: <https://www.businessinsider.sg/deadly-china-wuhan-virusspreading-human-to-human-officials-confirm-2020-1/?r=US&IR=T>. WHO. (2020). WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCov on 11 February 2020. Cited April 30 rd 2020. Available on: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>. (Feb 12th 2020).
- Wang, Z., Qiang, W., Ke, H. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention. Hubei Science and Technologi Press. China
- WHO dan CDC. Lindungi Lanjut Usia Dalam Perseteruan Manusia vs Covid-19. cited April 1st Available on: <https://transindonesia.co/2020/03/lindungi-lanjut-usia-dalam-perseteruan-manusia-vs-covid-19.2020>.