



**PENDEKAR (PENDIDIKAN KESEHATAN, CUCI TANGAN, PAKAI MASKER, DAN JAGA JARAK) DALAM UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA SELAMA PANDEMIC COVID-19 DI KELURAHAN BENDUNGAN KOTA SEMARANG**

**Novita Wulan Sari i<sup>a</sup>, Margiyati ti<sup>b</sup>, Ainnur Rizqiana a<sup>c</sup>, Arni Ayuni<sup>d</sup>, Bakti Setyaningsih<sup>e</sup>, Mas'udy Satria<sup>f</sup>, Samuel Sebastian<sup>g</sup>**

<sup>a</sup>[novitawulansari@gmail.com](mailto:novitawulansari@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>b</sup>[margiyati@gmail.com](mailto:margiyati@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>c</sup>[ainnurizqiana@gmail.com](mailto:ainnurizqiana@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>d</sup>[arniayuni@gmail.com](mailto:arniayuni@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>e</sup>[baktisetyaningsih@gmail.com](mailto:baktisetyaningsih@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>f</sup>[masudysatria@gmail.com](mailto:masudysatria@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>g</sup>[samuelsebastian@gmail.com](mailto:samuelsebastian@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

**Ringkasan**

Kelompok lansia pada masa pandemic ini merupakan kelompok yang paling beresiko mengalami keparahan/morbiditas dan mortalitas akibat penyakit Covid-19. Hal ini dikarenakan pasien lansia (geriatric) umumnya memiliki berbagai komorbiditas, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit kencing manis, penyakit neuropati kronik, hipertensi dan lain-lain. Lansia sebagai kelompok rentan tentu saja sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat agar kesehatan dan kualitas hidup lansia selama masa pandemi Covid-19 dapat tetap terjaga seoptimal mungkin. Peran perawat dalam membantu dalam mencegah terjadinya penyebaran virus covid-19 pada lansia adalah dengan lansia tetap mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan tetap menjaga jarak.

Kata kunci: Covid-19, lansia, cuci tangan, pakai masker, jaga jarak

**BAB 1  
PENDAHULUAN**

**1.1. Analisis Situasi**

Pandemic covid-19 yang disebabkan oleh suatu virus yang bernama virus SARS- CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndromme Coronavirus-2*) menjadi suatu kejadian yang telah mengancam kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Tanggal 30 Januari 2020 badan dunia kesehatan WHO (*World Health Organization*) telah menetapkan pandemic covid-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional (Güner, Hasanoğlu, & Aktaş, 2020). Covid-19 telah menjadi pandemic global dunia dan dinyatakan sebagai bencana nasional di Indonesia dan seluruh dunia. Gugus tugas per 19 April 2020 melaporkan bahwa telah terdapat sebanyak 6575 kasus terkonfirmasi dan mengalami peningkatan sebesar 5,23% dibandingkan hari sebelumnya. Terdapat pula sebanyak 5307 orang dalam perawatan (kenaikan sebesar 5,55% dibanding hari sebelumnya), terlapor sebanyak 582 orang meninggal (mengalami kenaikan sebesar 8,79% dibanding hari sebelumnya). Diantaranya terdapat sebanyak 311 yang rentan usianya 60-70 tahun, dan sembuh mencapai 686 orang. WHO melaporkan bahwa *case fatality rate* (CFR) kasus covid-19 di Indonesia mencapai 8,3% adalah dua kali lipat CFR dunia (Elisanti, Ardianto, Ida dan Hendriatno, 2020).

Kelompok lansia pada masa pandemic ini merupakan kelompok yang paling beresiko mengalami keparahan/morbiditas dan mortalitas akibat penyakit covid-19. Data mortalitas akibat Covid-19 di beberapa negara lain 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% (Kemenkes, 2020).

Data pasien yang terpapar covid-19 hingga tanggal 23 April 2020 adalah sebanyak 6714 orang. Jumlah tersebut terkonfirmasi positif laki-laki sebesar 59,1% dan perempuan 40,9%. Urutan sesuai usia adalah 18-65 tahun sebesar 5757 orang, 65 tahun ke atas sebesar 731 orang, usia 5-17 tahun sebanyak 175 orang, dan usia 0-4 tahun sebesar 51 orang (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020). Analisa situasi terhadap lingkungan di Kelurahan Bendungan bahwa beberapa lansia dan masyarakat di wilayah tersebut ada yang belum taat dalam menerapkan protokol kesehatan terhadap covid-19. Ada yang sudah menggunakan masker saat bepergian jauh, akan tetapi ada yang belum menggunakan masker ketika ada orang yang berkunjung ke rumah. Beberapa alasan lansia yang jarang menggunakan masker tersebut menyatakan bahwa, orang tersebut hanya berkunjung sebentar. Alasan lain ada beberapa lansia yang sudah mencuci tangan, akan tetapi belum menggunakan sabun.

Berdasarkan data tersebut, maka semua pihak terkait, baik pemerintah ataupun masyarakat, semakin terdesak untuk segera mengambil tindakan dalam melakukan deteksi dini infeksi serta mencegah penyebaran Covid-19 terjadi guna menurunkan jumlah kasus Covid-19. Pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif kepada kelompok lansia sangat penting dilakukan, baik di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas Kesehatan. Pencegahan penularan corona virus kepada kelompok lansia, perlu juga diantisipasi dampak dari kebijakan pembatasan sosial terhadap kesehatan lansia, seperti kesehatan mental dan kognitif lansia, meningkatnya jumlah lansia yang menderita penyakit kronik serta meningkatnya angka komplikasi penyakit kronik dan jumlah lansia yang mengalami ketergantungan karena akses terhadap layanan kesehatan yang terhambat. Lansia sebagai kelompok rentan tentu saja sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat agar kesehatan dan kualitas hidup lansia selama masa pandemi Covid-19 dapat tetap terjaga seoptimal mungkin.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka Tim Pengabdian Masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro mengangkat topik “Pendekar (Pendidikan Pendekar (Pendidikan Kesehatan, Cuci Tangan, Pakai Masker, dan Jaga Jarak) dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Selama Pandemi Covid-19 di Kelurahan Bendungan Kota Semarang” dengan memberikan pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan mengenai pencegahan penularan Covid-19 melalui media *leaflet*, *power point*, dan *poster* kepada masyarakat di wilayah Kota Semarang.

## 1.2. Tujuan Kegiatan Pengabdian

Tujuan umum : Meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia tentang covid-19. Tujuan khusus :

1. Lansia mampu memahami tentang covid-19
2. Lansia mampu mengenali tanda-tanda penularan covid-19
3. Lansia mampu mencegah dan mengatasi terjadinya covid-19
4. Lansia memiliki kesadaran dengan tetap memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak
5. Lansia menerapkan protokol kesehatan dengan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak dalam kesehariannya.

## 1.3. Manfaat Kegiatan Pengabdian

1. Bagi Lansia Kota Semarang (Kelurahan Bendungan Kecamatan Gajah Mungkur) Kegiatan ini

diharapkan lansia mampu memahami tentang covid-19 dan selalu menerapkan protokol kesehatan dengan memakai masker, mencuci tangan memakai sabun, dan menjaga jarak.

2. Bagi Akper Kesdam IV/Diponegoro

Kegiatan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan *skill* dan sebagai fasilitator dalam memberikan penerapan pelayanan asuhan keperawatan secara komprehensif terkait covid-19 di Kelurahan Bendungan Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang.

3. Bagi Perawat Komunitas

Memberikan masukan dan gambaran kepada perawat agar dapat memberikan pencegahan covid-19 pada masyarakat di sekitar melalui pemberdayaan anggota masyarakat itu sendiri serta mampu memberikan motivasi ke lansia wilayah setempat bahwa penanganan covid-19 dapat dilakukan dengan selalu menerapkan protokol kesehatan.

4. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan merupakan strategi promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah defisiensi kesehatan komunitas lansia dengan covid-19 yang menjadi salah satu indikator keberhasilan dari program pengabdian masyarakat yang direkomendasikan oleh LP2M untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

## BAB 2

### TARGET LUARAN

Target dan luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Lansia mampu memahami tentang covid-19
2. Lansia mampu mengenali tanda-tanda penularan covid-19
3. Lansia mampu mencegah dan mengatasi terjadinya covid-19
4. Lansia memiliki kesadaran dengan tetap memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak
5. Lansia menerapkan protokol kesehatan dengan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak dalam kesehariannya.

## BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Pendekar (Pendidikan Pendekar (Pendidikan Kesehatan, Cuci Tangan, Pakai Masker, dan Jaga Jarak) dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Selama Pandemic Covid-19 di Kelurahan Bendungan Kota Semarang” :

a. Rapat Koordinasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro berkoordinasi dengan pihak RW dan RT wilayah Kelurahan Bendungan Semarang untuk berencana mengadakan pengabmas di wilayah tersebut dengan mengambil responden adalah lansia.

b. *Screening*

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melakukan penjarangan/screening lansia yang sesuai kriteria pengabmas dengan mendatangi lansia dan wawancara awal dan pemeriksaan awal terhadap lansia.

c. *Sosialisasi*

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan sosialisasi tentang pendidikan kesehatan covid-19 yang berisi cara pencegahan, dan penularan covid-19. Serta diberikan cara-cara pencegahan selama

masa pandemic ini. Diberikan pula cara menggunakan masker, mencuci tangan pakai sabun, dan menjaga jarak yang benar. Hingga diberikan bantuan berupa pemberian masker dan *hand sanitizer* kepada lansia. Selama masa pandemic ini, tim pengabmas dosen memberikan arahan ke tim pengabmas mahasiswa secara online melalui *zoommeeting*, memberikan arahan terkait materi, cara memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan menjaga jarak yang benar. Pelaksanaan langsung ke lansianya dilakukan oleh mahasiswa di saat bebarengan dengan diadakannya praktek klinik keperawatan gerontik.

d. *Pendampingan*

Setelah mendapat sosialisasi dari Tim Pengabdian Masyarakat, para lansia diarahkan untuk melaksanakan anjuran penerapan protokol kesehatan selama covid-19, dan apabila kelak ada tanda-tanda terjadi covid-19 maka lansia diharapkan menuju Puskesmas terdekat.

e. *Monitoring*

Setelah rangkaian kegiatan pendampingan berakhir tim melaksanakan monitoring dan evaluasi pada lansia yang terdeteksi covid-19 melalui Posyandu lansia dan Puskesmas.

#### **BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

Institusi Akper Kesdam IV/Diponegoro melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang perawatan osteoporosis yang dibutuhkan selama kegiatan. Tim pengisi kegiatan melaksanakan pengabmas dengan metode online yang dilakukan oleh dosen terhadap tim mahasiswa. Tim dosen memberikan arahan ke tim mahasiswa secara online dengan media *zoom meeting* dengan memberikan persiapan alat dan media yang akan digunakan. Tim pengabmas mahasiswa kemudian memberikan

sosialisasi berupa pendidikan kesehatan terkait covid-19 ke lansia yang dituju. Hingga pemberian langsung masker dan hand sanitizer dari tim pengmas ke lansia. Kegiatan ini langsung dilakukan ke mahasiswa karena bersamaan tim mahasiswa melakukan praktek klinik keperawatan gerontik di wilayah Kelurahan Bendungan tersebut. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari Dosen keperawatan komunitas beserta mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat tiga yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

#### **C. TEKNIS PELAKSANAAN**

Teknis pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan teknik pendataan, sosialisasi, pemberian materi, diskusi tanya jawab, praktek, pendampingan, monitoring, dan evaluasi kegiatan dengan rincian sebagai berikut :

Minggu I : Koordinasi pihak terkait (Kelurahan, Puskesmas, wilayah Bendungan) Minggu II :

Persiapan ke pihak RW, RT, dan lansia

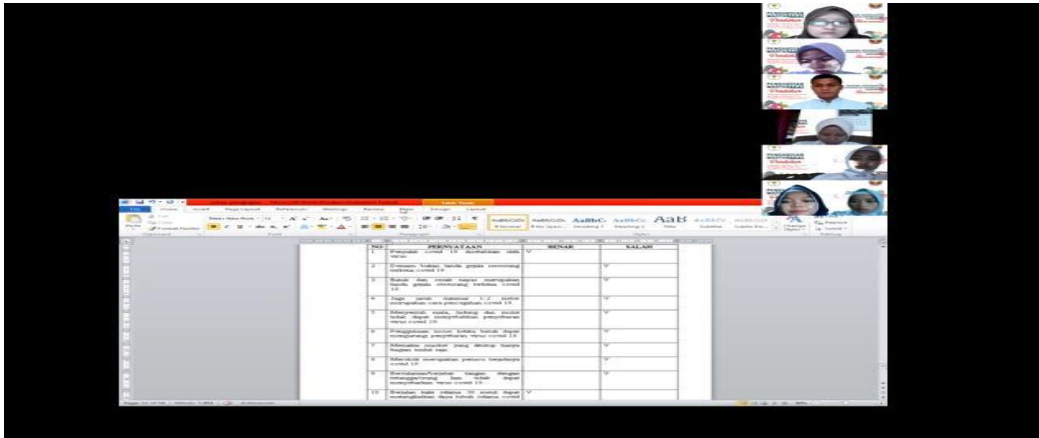
Minggu III : Pelaksanaan kegiatan, pendidikan kesehatan, penerapan protokol kesehatan covid-19, pemberian masker, hand sanitizer

Minggu IV : Seminar Ilmiah dan Publikasi

#### **BAB 5. HASIL KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara daring dan luring. Hal ini dilakukan karena mengingat angka Covid-19 di Kota Semarang semakin meningkat. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Pendekar (Pendidikan Kesehatan, Cuci Tangan, Pakai Masker, dan Jaga Jarak) dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Selama

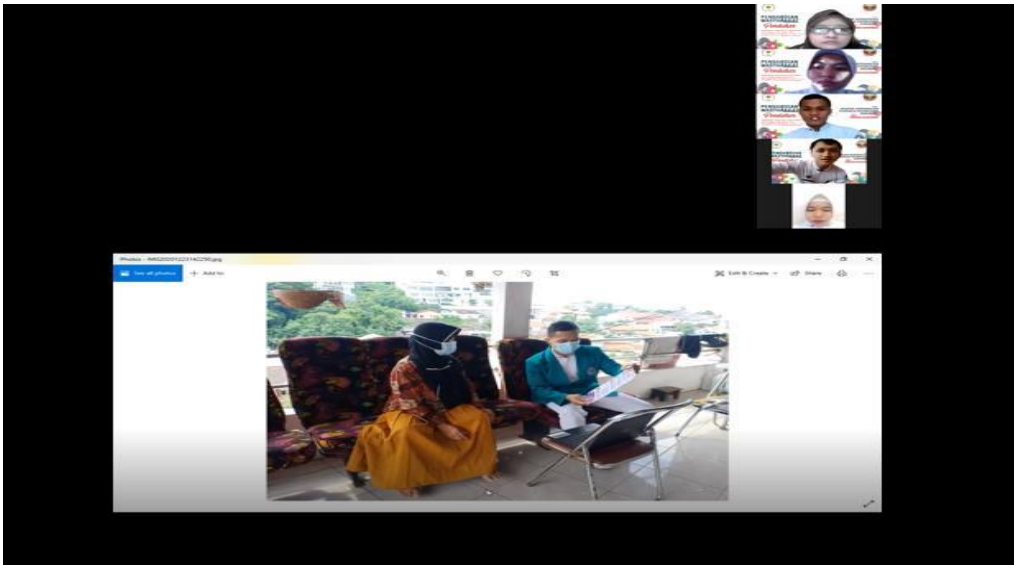
Pandemic Covid-19 di Kelurahan Bendungan Kota Semarang adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Koordinasi dengan tim mahasiswa, dari dosen kepada mahasiswa untuk penjelasan mekanisme pengabdian masyarakat dan beberapa instrument yang perlu diisi lansia.



Gambar 2. Koordinasi via zoom meeting ke tim mahasiswa untuk perkembangan lanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 3. Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan terkait covid-19 kepada lansia dengan via zoom dan via luring oleh dosen Ns. Novita Wulan Sari, M.Kep. dan tim mahasiswa. Lansia tersebut beberapa ada yang belum paham terkait bagaimana pencegahan lebih lanjut terkait Covid-19. Beberapa lansia juga jarang menggunakan masker saat bepergian.



Gambar 4. Pendidikan kesehatan terkait Covid-19 dengan menggunakan media poster.

Lansia sangat antusias dan memperhatikan terkait pendidikan kesehatan tersebut.



Gambar 5. Kegiatan via zoom dan via luring terkait pengajaran kepada lansia tentang cuci tangan yang benar menggunakan sabun yang dilakukan oleh dosen Ns. Margiyati, M.Kep. dan dibantu oleh mahasiswa. Beberapa lansia hanya sekedar mencuci tangan asal basah dan ada beberapa lansia yang belum langkah-langkah benar untuk mencuci tangan.



Gambar 6. Pengajaran mencuci tangan dengan sabun dengan langkah-langkah yang benar selama 1 menit. Beberapa lansia hanya mencuci tangan sebentar , bahkan kurang dari 1 menit. Lansia terkadang ada yang kurang peduli dengan mencuci tangan yang lama. Sehingga tim pengabmas mengajarkan langkah yang benar terkait cuci tangan pakai sabun.





Gambar 7. Pengajaran kepada lansia penggunaan hand sanitizer sebagai pengganti sabun apabila lansia akan bepergian keluar. Lansia sangat antusias dalam kegiatan pangabdian masyarakat ini.



Gambar 7. Pemberian kenang-kenangan kepada lansia berupa masker dan diharapkan lansia terus rutin menggunakan masker ketika akan bepergian maupun dalam kondisi kesehatan yang menurun selama masa pandemic ini.



Gambar 8. Pemberian kenang-kenangan kepada lansia berupa hand sanitizer, masker dan poster kesehatan serta diharapkan lansia terus rutin menggunakan masker ketika akan bepergian maupun dalam kondisi kesehatan yang menurun selama masa pandemic ini. lansia juga diharapkan untuk tetap jaga jarak dan tidak berkerumun selama masa pandemic ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Elisanti, A.D., Ardianto, E.T., Ida, N.C., & Hendriatno, E. 2020. Efektifitas Paparan Sinar UV dan Alkohol 70% terhadap Total Bakteri pada Uang Kertas yang Beredar di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 2(2), 113-121. <https://doi.org/10.337959/jrki.v2i2.88>
- Gugus Tugas COVID-19. (2020). Peta Sebaran Data COVID-19. Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Güner, R., Hasanoğlu, İ., & Aktaş, F. (2020). Covid-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1), 571–577. <https://doi.org/10.3906/sag2004-146>
- Kemendes RI. 2020. Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi Covid-19. Kemendes RI Direktorat Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. 2020. Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender pada Masa Covid-19. Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan.
- Perencanaan, K., Nasional, P., Republik, B., Abstraksi, I., Baru, N., Pembangunan, R., Iv, V. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240–252. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.118>
- Purnamasari, Ika; Rahyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33–42. Retrieved from <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1311/783>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Laporan Nasional 2018. <https://doi.org/doi:10.3406/arch.1977.1322>.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disese (Covid-19). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020.
- World Health Organization. 2020. Novel Coronavirus