

Pengembangan Wilayah Peduli Lansia Oleh Kader Posyandu Lansia Melalui Sosialisasi 3M Di Masa Pandemic Covid-19 Di Kelurahan Kebondalem Kecamatan Kota Kendal

Budi Astyandini¹, Khobibah², Rozikhan³

^{1,2,3}UPP Poltekkes Semarang Kampus Kendal
Email: asty.budi@yahoo.com

Abstrak

Pandemic Covid-19 masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 yang memerlukan kesiapan seluruh warga negara untuk mencegah penyebarannya. Lansia merupakan kelompok yang perlu dilindungi karena adanya keterbatasan secara fisik akibat proses degeneratif. Pengabdian masyarakat bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan serta keterampilan komunikasi edukasi bagi kader posyandu lansia sebagai fasilitator dalam pemberdayaan diri mendampingi lansia di masa pandemic Covid-19. Metode yang digunakan adalah dengan memadukan antara sosialisasi secara luring dan menggunakan media WA dan youtube secara daring sebagai metode peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia serta praktik langsung pendampingan kader posyandu kepada 3 lansia di sekitar tempat tinggal untuk melaksanakan 3M. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat wilayah peduli lansia terwujud posyandu lansia telah mulai dibentuk dan pengetahuan kader tentang 3M telah meningkat serta sebagian besar lansia telah dapat melaksanakan secara mandiri prosedur 3M. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan hasil kerjasama antara Tim pengabdian masyarakat. Kader posyandu, Kepala kelurahan Kebondalem serta dukungan dari Kepala puskesmas dan bidan kelurahan.
Kata kunci: lansia, kader posyandu, 3M

Abstract

The COVID-19 pandemic entered Indonesia in early 2020 which required the readiness of all citizens to prevent its spread. The elderly are a group that needs to be protected because of their physical limitations due to the degenerative process. Community service aims to increase knowledge and educational communication skills for elderly posyandu cadres as facilitators in self-empowerment accompanying the elderly during the Covid-19 pandemic. The method used is to integrate offline socialization and use online WA and youtube media as a method of increasing knowledge of posyandu cadres of the elderly as well as direct practice of mentoring posyandu cadres to 2 elderly people around their homes to implement 3M. The results of community service activities in the elderly care area are realized that the elderly posyandu has begun to be formed and the knowledge of cadres about 3M has increased and most of the elderly have been able to carry out 3M procedures. The success of this community service activity is the result of collaboration between the community service team, Posyandu cadres, the head of the Kebondalem village and support from the head of the Puskesmas and the village midwife.

Keywords: *elderly, posyandu cadre, 3M*

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah masuk Ke Indonesia sejak tahun 2020. Berbagai upaya telah dilaksanakan oleh pemerintah untuk membatasi penyebaran dan penularan penyakit ini. Salah satu program yang ditetapkan adalah dengan melaksanakan 3M yaitu Menjaga jarak atau *social distancing* yang merupakan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Mencuci tangan, serta Menggunakan Masker. Program 3M merupakan bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup sehat yang perlu dibangkitkan kembali dalam kehidupan masyarakat di masa pandemi Covid-19. Salah satu kelompok rentan dan resiko tinggi adalah lansia. Resiko pada lansia didasarkan adanya perubahan secara fisik dan adanya beberapa penyakit komorbid yang dapat memperburuk kondisi lansia bila terpapar Covid-19. Covid -19 menyebabkan banyak kematian pada lansia yang menderita penyakit penyerta. Lansia perlu mendapatkan pendampingan untuk melaksanakan kebiasaan hidup sehat dengan metode 3 M. (Pradana, A. A., Casman, C. And Nur'aini, 2020)

Indonesia termasuk dari 179 negara yang menandatangani hasil kesepakatan Konferensi Kependudukan dan Pembangunan (*International Conference on Population and Development, ICPD*) di Kairo pada tahun 1994. Konferensi tersebut menyepakati perubahan paradigma dalam mengelola permasalahan kependudukan dan pembangunan, yang semula berfokus pada pengendalian populasi dan penurunan fertilitas, kemudian mengutamakan pelayanan kesehatan untuk pemenuhan hak-hak reproduksi individu, baik bagi laki-laki maupun perempuan, sepanjang siklus hidup termasuk lansia. Untuk mempertahankan kualitas hidup lansia sangat perlu memperhatikan domain (kesehatan secara fisik, aspek psikologi dan kondisi lingkungan), pada saat terjadi Pandemi maka domain hubungan sosial lansia dihindarkan dari kondisi yang buruk. Dengan memberdayakan lansia untuk menjaga kebersihan dan menghindari penularan penyakit. (Rosyiani, 2015)

Saat ini dampak dari pandemic Covid-19 dirasakan di seluruh dunia di semua kelompok usia. pada kelompok lansia sangat signifikan munculnya kasus covid berhubungan dengan penurunan fisiologi serta penyakit penyerta yang paling sering dijumpai sebagai komorbiditas penyakit kardiovaskuler, Diabetes melitus, hipertensi,serta penyakit degeneratif lainnya.sehingga lansia keluarga atau orang yang mengasuh lansia perlu mendapatkan dukungan agar dapat memenuhi kebutuhan lansia di tengah pandemic Covid-19 sejalan dengan prinsip semua lansia diperlakukan dengan hormat dan bermartabat dengan tidak meninggalkan siapapun di belakang”leave no one behind”. Lansia secara fisiologi mengalami Perubahan fisik, biologis, kognitif, psikologis, ekonomi, maupun peranan sosialnya dalam masyarakat. Perubahan yang dialami lansia sering menimbulkan masalah dalam kehidupan

lansia. Peran Kader posyandu lansia sangat dibutuhkan untuk membina kesehatan lebih berkualitas dan produktif. (Ilyas, 2017)

Data dari kelurahan Kebondalem kecamatan Kota Kendal terdapat banyak lansia. Dan 105 diantaranya masuk dalam kategori rentan baik karena penyakit yang diderita maupun rentan secara ekonomi yang memudahkan tertular penyakit Covid-19 sehingga kepedulian perlu dilaksanakan oleh orang terdekat dan kader posyandu lansia.

Pengabdian ini merupakan kelanjutan dari penelitian kami tentang penyakit tidak menular yang dialami lansia berdasarkan alat kontrasepsi yang digunakan oleh anggota PERIP Kabupaten Kendal. Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat hal ini yaitu: Meningkatkan pengetahuan serta keterampilan komunikasi edukasi bagi kader posyandu lansia sebagai fasilitator dalam pemberdayaan diri mendampingi lansia dengan prinsip 3M di masa pandemic Covid-19.

Manfaat pengabdian bagi masyarakat adalah meningkatnya kualitas hidup dan kemandirian lansia di masa pandemic Covid -19 melalui kebiasaan hidup sehat dengan 3M.

2. MASALAH

Masalah yang menjadi dasar dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: masa pandemic Covid-19 yang menyebabkan perubahan pola kehidupan terutama lansia. Masyarakat harus mengubah pola hidup dengan melaksanakan menjaga Jarak, menggunakan masker dan cuci tangan. Untuk menggunakan masker yang benar, mencuci tangan dan menjaga jarak merupakan perilaku kesehatan yang perlu dibiasakan pada lansia untuk mencegah penularan Covid-19.

3. METODE

Metode dalam pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan memadukan antara

- a. Sosialisasi dengan metode penyuluhan kesehatan tentang kesehatan reproduksi lansia serta pencegahan Covid-19 pada lansia dengan 3 M; menjaga jarak, Mencuci tangan dan Memakai masker. Metode ceramah ini difasilitasi dengan alat bantu media presentasi (komputer, LCD, Microphone dan lain-lain agar materi yang disampaikan mudah diterima oleh pihak sasaran) dan pembagian leaflet, modul dan membagikan materi melalui media social whatsapp, Metode diskusi partisipatif, Metode diskusi ini dilakukan dengan cara sharing sesama anggota kader Posyandu Lansia dan narasumber tentang pencegahan penularan COVID-19 melalui 3 M.
- b. Melaksanakan pendampingan lansia untuk pencegahan covid,

c. Penilaian keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat melalui skor pre dan post test

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan kader Posyandu Lansia Tentang Protokol Kesehatan Di Masa Covid 19

Tingkatan Pengetahuan	Total	
	n	%
Baik	20	57
Cukup	15	43
Total	35	100

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dari tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar kader Posyandu lansia telah memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 57 %. Pengetahuan yang dimiliki oleh kader posyandu lansia meliputi Protokol Kesehatan di masa covid 19.



Gambar 1: Narasumber kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kader Posyandu Lansia peserta penyuluhan dan sosialisasi 3M

Tabel 2. Hasil Pendampingan kader Posyandu Lansia kepada lansia untuk melaksanakan Protokol kesehatan Di Masa Covid 19

Hasil pendampingan	Total	
	n	%
Sesuai prosedur	26	75
Belum sesuai prosedur	9	25
Total	35	100

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dari table 2 didapatkan bahwa setelah kader melakukan pendampingan pada lansia yang tinggal disekitarnya sebagian besar lansia telah melakukan prokes sesuai dengan prosedur sebanyak 75 %. Protocol Kesehatan di masa covid 19 meliputi cuci tangan, memakai masker dan menghindari kerumunan.



Gambar 3. Kader Posyandu Lansia melakukan pendampingan dan mengajarkan cara cuci tangan pada lansia



Gambar 4. Kader Posyandu Lansia melakukan pendampingan dan mengajarkan cara menggunakan masker yang benar pada lansia

2) Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di kelurahan Kebondalem Kecamatan Kota Kendal. Sasaran dalam pengabdian masyarakat adalah kader Posyandu Lansia terdiri dari 35 orang dengan latar belakang sebagian besar Lulusan Pendidikan dasar dan usia sebagian besar memasuki usia menopause. Di Kelurahan Kebondalem belum memiliki posyandu lansia yang aktif. Dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan pembentukan dan pembekalan Kader Posyandu lansia yang selama ini adalah kader Posyandu balita. Lansia merupakan kelompok rentan terhadap gangguan pernafasan yang akan menjadi lebih parah bila tertular Covid-19. Untuk menjaga kualitas kesehatan lansia perlunya kerja sama dan intervensi yang tepat dari tenaga kesehatan maupun kader posyandu lansia. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pendekatan kepada keluarga dan lansia serta motivasi yang kuat dari masyarakat terhadap tindakan pencegahan penularan. (Dimiyati, 2017)

Peningkatan Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang sangat mempengaruhi adalah Pendidikan serta metode penyampaian pesan. Penyampaian pesan yang berulang dan diberikan dengan melibatkan panca indra akan memberikan stimulus ke otak dan meningkatkan pengetahuan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini pengetahuan kader baik pada saat posttest dimungkinkan karena proses untuk meningkatkan pengetahuan diawali dengan mendapatkan sosialisasi

berupa penyuluhan ceramah tanya jawab tentang Protokol kesehatan 3 M. Untuk merubah perilaku perlu diberikan pengetahuan dan aplikasi perilaku yang diharapkan agar efektif perlu melakukan pelayanan kesehatan yang inovatif untuk meningkatkan lansia menjadi lebih sejahtera. (Ilyas, 2017)

Tim pengabmas memberikan penyuluhan melalui pertemuan di aula Kelurahan Kebondalem yang dihadiri masing masing Posyandu diwakili 3 orang. Dengan menggunakan media LCD proyektor dan leaflet. Selanjutnya kader mendapatkan materi melalui wa Group berupa youtube dan gambar sebagai media untuk berkomunikasi dengan lansia. Pertemuan dengan lansia dilakukan tiap 1 minggu sekali. Kegiatan pembentukan wilayah peduli lansia menitik beratkan pada kepedulian kader Posyandu lansia untuk memperhatikan 2 lansia di sekitarnya dengan fokus utama 3M. Pembentukan wilayah peduli lansia di masa pandemic Covid-19 merupakan penjabaran dari kegiatan jogo tonggo yang telah diterapkan di Jawa Tengah sebagai bentuk gotong royong saling menjaga antar tetangga yang merupakan kearifan lokal masyarakat di Jawa Tengah. Ketepatan dan kreativitas dalam memenuhi kebutuhan lansia untuk mencegah Covid-19 memenuhi kebutuhan unik yang dimiliki lansia. Kelompok lansia merupakan kelompok paling berisiko dalam masa Pandemi. Lansia mudah menjadi sumber yang menularkan dan tertular virus. 3 M merupakan langkah yang tepat untuk diterapkan pada lansia dengan memperhatikan kebutuhan lansia serta tingkat kemandiriannya. Social distancing berdampak signifikan pada kelompok rentan, untuk itu diperlukan keseriusan dan kerjasama setiap lini. (Pradana, A. A., Casman, C. And Nur'aini, 2020)

Penerapan 3M masih didapatkan lansia yang belum melaksanakan sesuai dengan Pada tahun 2020 merupakan awal pandemic covid 19 memasuki Indonesia. Masyarakat masih banyak yang belum percaya dan pengetahuan tentang cara mencegah penularan Covid-19 adalah Menggunakan Masker, Mencuci tangan dan Menjaga Jarak. Menggunakan masker bagi lansia bukan perilaku yang mudah karena pada lansia telah terdapat berbagai penyakit degeneratif terutama pernafasan yang akan menjadi lebih mudah sesak nafas. Kebiasaan menggunakan masker adalah hal baru beberapa lansia belum bisa menggunakan dan belum memilikinya. Mencuci tangan dengan sabun juga belum menjadi kebiasaan sehingga peran kader sangat penting untuk mengubah perilaku tersebut. Menjaga jarak merupakan upaya untuk menjaga agar lansia terhindar dari Covid-19. Lansia terutama pada wanita yang telah

mengalami menopause akan banyak mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial. Berbagai penyakit degeneratif yang merupakan penyakit tidak menular timbul seiring bertambahnya usia dan berbagai faktor dalam kehidupan sebelumnya. (Astyandini, n.d.)

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Kelurahan Kebondalem telah dilaksanakan selama 5 minggu. Pembentukan wilayah peduli lansia telah terlaksana dengan melakukan pendampingan pada lansia yang masuk kelompok rentan dengan dilakukan pemantauan setiap 1 minggu sekali dan diajarkan tentang protokol kesehatan 3M. Kegiatan pengabdian Masyarakat meningkatkan pengetahuan kader posyandu lansia berhubungan dengan pencegahan penularan Covid-19. Sebagian besar lansia yang telah didampingi dalam 5 minggu secara mandiri telah dapat melakukan protokol kesehatan 3 M sesuai dengan prosedur. Kegiatan pengabdian masyarakat dari UPP Poltekkes Semarang Kampus Kendal telah dirasakan manfaatnya bagi masyarakat yang diungkapkan oleh kepala kelurahan dalam sambutan dan ucapan terimakasih pada kegiatan penutupan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astyandini, B. (n.d.). Gambaran Factor Karakteristik ,Alat Kontrasepsi Dan Penyakit Tidak Menular Pada Wanita Menopause. *Proceeding Seminar Nasional Promosi Kesehatan "Strategi Dan Pendekatan Promkes Pada Era Revolusi Industri 4,0 Dan Society 5,0*.
- Dimiyati, K. F. (2017). Pengaruh Antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok Dan Sikap Lansia Terhadap Kejadian Osteoporosis. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. <https://doi.org/10.20473/Jbe.V5i1>.
- Ilyas, A. N. K. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*. <https://doi.org/10.30870/E-Plus.V2i2.2956>
- Pradana, A. A., Casman, C. And Nur'aini, N. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing Pada Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok Rentan Di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : Jkki*. <https://doi.org/10.22146/Jkki.55575>.
- Rosyiani, Y. E. T. (2015). *Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Yang Mengalami Sakit Asam Urat (Gout) Di Posyandu Lanjut Usia Desa Palemgadung Karangmalang Sragen*.