



**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SISTEM IMUNITAS LANSIA PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI POSYANDU LANSIA BANJAR BATANDUREN**

*(Increasing Knowledge and The Immunity System Of The Elderly During The Covid-19
Pandemic At The Elderly Integrated Pos Of Batanduren Village)*

Ni Nyoman Nuartini¹ · Ni Luh Putu Dina Susanti²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali

²Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali

e-mail: nuartinin@yahoo.com

Received : Juli, 2022

Accepted : Januari, 2023

Published : Mei, 2023

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok rentan yang risiko tinggi tertular infeksi Covid-19. Masih kurangnya pengetahuan dan rendahnya sistem imunitas lansia akan meningkatkan resiko tertular Covid-19. Tujuan: meningkatkan sistem imunitas sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 pada kelompok lansia. Berdasarkan permasalahan yang telah disepakati dengan mitra maka yang menjadi target program PKM adalah pemberian latihan senam pernafasan sebagai upaya meningkatkan kekuatan paru dan pencegahan penularan Covid-19 pada kelompok lansia di Posyandu lansia Banjar Batanduren Desa Cepaka Kediri Tabanan. Kriteria yang menjadi target program adalah adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta tentang upaya pencegahan penularan Covid-19 terutama dengan tehnik penguatan paru senam pernafasan. Sebagian besar (69%) pengetahuan lansia anggota Posyandu lansia Banjar Batanduren tentang pencegahan penularan Covid-19 dan penguatan paru dan imunitas di masa pandemi sebelum penyuluhan berada pada rentang kurang setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan ke rentang baik (71%). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan pencegahan penularan covid-19 dan peningkatan sistem imunitas digunakan sebagai sarana meningkatkan pengetahuan lansia anggota posyandu lansia Banjar Batanduren.

Kata Kunci: Lansia, senam, pernafasan

ABSTRACT

Elderly is a vulnerable group that is at high risk of contracting Covid-19 infection. Lack of knowledge and low elderly immune system will increase the risk of contracting Covid-19. Goal: To improve the immune system as an effort to prevent the transmission of Covid-19 in the elderly group. Based on the problems that have been agreed with partners, the target of the program is the provision of breathing exercises as an effort to increase lung strength and prevent transmission of Covid-19 in the elderly group at the elderly integrated pos in Batanduren village, Cepaka, Kediri Tabanan. The criteria that become the target of the program is an increase in participants' knowledge and skills regarding efforts to prevent the transmission of Covid-19, especially with breathing exercises lung strengthening techniques. Most of the knowledge and skill of the elderly members about preventing the transmission of Covid-19 and strengthening lungs and immunity during the pandemic before counseling was in the low range (69%). After counseling there was a significant increase in knowledge and skill to the good range (71%). Community service activities about counseling on the prevention of covid-19 transmission and improving the immune system are used as a means of increasing the knowledge of the elderly.

Keywords: Elderly, exercise, breathing

PENDAHULUAN

Pada saat ini kita harus menyadari bahwa pandemi Covid-19 belum selesai bahkan kembali menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan. Upaya pencegahan harus terus dilaksanakan dengan berbagai cara. Upaya mensosialisasikan gerakan 6M yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, mengurangi bepergian, meningkatkan sistem imun, dan mentaati aturan. (PDPI, dkk 2020)

Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 11 Tahun 2020 menetapkan bahwa Covid-19 merupakan jenis penyakit yang menimbulkan kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang wajib dilakukan upaya pencegahan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Menyikapi hal ini pemerintah daerah provinsi Bali telah mengeluarkan surat edaran terbaru tentang perpanjangan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat berbasis desa/kelurahan dalam tantangan kehidupan era baru di Provinsi Bali. Hal ini merupakan tindak lanjut surat edaran sebelumnya No. 15 Tahun 2020 yang berupa paket kebijakan penanganan Covid-19.

Fakta yang terjadi di lapangan menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kasus baru. Kelompok lansia merupakan salah satu kelompok rentan yang sangat beresiko mengalami penularan infeksi Covid-19 ini. Banjar Batanduren merupakan salah satu Banjar di desa Cepaka dengan kelompok Lansia yang cukup banyak. Dari hasil survei pada anggota posyandu lansia ditemukan masih banyak anggota posyandu yang kurang mengetahui dan memahami cara untuk meningkatkan sistem imunitas terutama dalam penguatan paru. Selain itu pada masa pandemi Covid-19 ditemukan ada 2 orang anggota posyandu lansia yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan harus dirawat di rumah sakit.

Permasalahan program yang sudah disepakati dengan mitra akan diberikan penyuluhan dan latihan senam pernafasan penguatan paru kepada anggota posyandu yang masih aktif dengan metode demonstrasi dan latihan berkelompok secara rutin 2 kali seminggu. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan masih perlunya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan lansia dalam upaya pencegahan penularan Covid-19 dengan latihan senam pernafasan penguatan paru. Sehingga berdasarkan permasalahan yang dihadapi para lansia di posyandu Banjar Batanduren yang dijabarkan pada bab sebelumnya, berikut alternatif solusi yang ditawarkan adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang upaya pencegahan penularan Covid-19 dan meningkatkan sistem imunitas dengan penguatan paru dengan metode penyuluhan dan meningkatkan ketrampilan para lansia melakukan senam pernafasan untuk penguatan paru dengan latihan senam pernafasan penguatan paru.

METODE

Rancangan mekanisme pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini merujuk pada 4 langkah action research yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

Pada tahap perencanaan dilakukan pengurusan perizinan ke Banjar dan desa yang bersangkutan, sosialisasi program pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan kesehatan dan latihan senam pernafasan upaya meningkatkan sistem imunitas pada masa pandemi Covid-19 pada lansia dan penyusunan

program penyuluhan kesehatan dan video senam pernafasan penguatan paru dan meningkatkan sistem imunitas

Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Kegiatan ini dilakukan secara luring dengan penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dengan cara memberikan edukasi Program pendidikan kesehatan upaya pencegahan dan meningkatkan sistem imunitas dengan senam pernafasan melalui penyuluhan Kesehatan. Mendemonstrasikan latihan senam pernafasan penguatan paru dan meningkatkan sistem imunitas tubuh. Observasi, monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa pre test dan post test pelaksanaan tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan sebuah kegiatan wajib yang dilaksanakan sebagai pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi. Pada masa pandemi Covid-19 ini terjadi perubahan dan adaptasi dalam berbagai tatanan kehidupan serta perilaku kesehatan terutama dalam upaya mengurangi penularan dan upaya peningkatan sistem imunitas pada populasi rentan termasuk lansia. Upaya peningkatan sistem imunitas bisa dilakukan salah satunya dengan aktifitas fisik seperti penguatan paru-paru dgn senam olah nafas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai pada Tanggal 31 Agustus 2021 dengan melakukan penjajagan dan survei ke lokasi pengabmas serta menghubungi ketua Posyandu lansia Banjar Batanduren, kepala Desa Cepaka dan kelurahan dinas Banjar Batanduren. Saat itu tim diterima langsung oleh Sekretaris Desa Cepaka, Kelurahan Banjar Batanduren dan penanggung jawab program lansia Desa Cepaka. Pada saat itu dilakukan penggalan data lebih dalam tentang kebutuhan para lansia di posyandu di Banjar Batanduren terutama yang berkaitan dengan upaya memutus penularan Covid-19. Saat itu disepakati waktu dan jenis kegiatan pengabmas berupa penyuluhan kesehatan dan pencegahan penularan Covid-19 serta pemberian senam olah nafas penguatan paru untuk meningkatkan sistem imunitas para lansia.

Pada Tanggal 3 September 2021 dilaksanakan kegiatan inti dari Pengabmas berupa penyuluhan tentang pencegahan penularan Covid-19 dan latihan olah nafas senam penguatan paru untuk meningkatkan sistem imunitas lansia. Peserta diminta absen dan dipandu mengisi kuisisioner pretes. Setelah peserta selesai melakukan absensi peserta PKM diberikan penyuluhan dan latihan olah nafas. Setelah peserta PKM selesai menyimak materi penyuluhan dilakukan sesi tanya jawab

Tanggal 5 September 2021 dilaksanakan penyegaran dan latihan olah nafas di posyandu lansia banjar Batanduren. Setelah senam selesai peserta PKM diberikan kuisisioner untuk postest. Setelah mendapatkan hasil pretest dan postest maka data diolah dan dilaksanakan evaluasi kegiatan Pengabmas pada Tanggal 14 September 2021. Pada saat ini evaluasi disampaikan langsung kepada peserta PKM melalui WA group yang sudah dibuat. Selanjutnya pada Tanggal 10 Oktober 2021 dilaksanakan penyegaran dan review kembali materi penyuluhan peningkatan pengetahuan dan sistem imunitas lansia dengan senam pernafasan penguatan paru kepada kader posyandu Banjar Batanduren Cepaka Kediri Tabanan serta laporan hasil kegiatan kepada Kelurahan Dinas Banjar Batanduren selaku pejabat di lingkungan Banjar Dinas Batanduren.

Tanggal 19 Desember 2021 dilakukan latihan senam olah nafas peningkatan imunitas paru pada kader dan anggota posyandu lansia Desa Cepaka.

Total peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 35 orang peserta PKM dari anggota posyandu lansia Banjar Batanduren dan 2 orang staff dosen Itekes Bali, 5 orang kader lansia dan 2 orang dari pihak banjar dan Desa Cepaka. Secara umum kegiatan berjalan lancar tanpa halangan yang cukup berarti.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur dan Tingkat Pengetahuan tentang pencegahan penularan Covid-19 dan peningkatan sistem imunitas Lansia (n=35)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
50-65 Tahun	25	71
>65 Tahun	10	29
Pengetahuan Pre Penyuluhan		
Baik	5	14
Cukup	6	17
Kurang	24	69
Pengetahuan Post Penyuluhan		
Baik	25	71
Cukup	7	20
Kurang	3	9

Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa dari 35 peserta penyuluhan, usia lansia terbanyak berada pada rentang usia 50-65 tahun yaitu 25 orang (71%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia di posyandu lansia Banjar batanduren walau sudah memasuki usia lanjut tetap aktif dan energik melakukan aktifitas fisik terutama yang berhubungan dengan pencegahan Covid-19. Pada tingkat pengetahuan tentang penularan Covid-19 dan upaya peningkatan sistem imunitas lansia pada masa pandemi sebelum diberikan penyuluhan berada pada rentang kurang (69%). Setelah dilakukan penyuluhan secara umum terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap pencegahan penularan Covid-19 dan peningkatan sistem imunitas lansia pada masa pandemic Covid-19 secara signifikan mengalami peningkatan dengan hasil (71%) peserta memiliki pengetahuan baik. Selain itu peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti latihan senam olah nafas untuk menguatkan paru-paru. Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan yang disampaikan oleh Notoatmojo (2010) tentang peningkatan pengetahuan salah satunya bisa diperoleh dari aktifitas belajar baik dengan cara melihat, mendengar maupun latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabmas ini menemukan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan peserta sebagian besar berada pada rentang kurang. Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan menjadi pada rentang baik. Perlu dilakukan penyegaran kader

posyandu lansia secara rutin dan pemberian materi-materi terbaru tentang lansia serta rutin dilakukan latihan oleh nafas penguatan paru pada lansia.

Saran ditujukan kepada seluruh anggota posyandu lansia Banjar Batanduren untuk terus menjaga kesehatan dengan baik serta mempertahankan stamina tubuh untuk mencegah penularan covid-19. Selalu mematuhi protokol kesehatan dan rajin melakukan senam olah nafas penguatan paru . Kepada pihak Banjar dan Desa agar mengembangkan kegiatan kemasyarakatan yang berisikan materi tentang pencegahan covid-19 terutama upaya meningkatkan stamina tubuh dengan penerapan standar protokol pencegahan Covid-19 salah satunya dengan rajin melakukan latihan senam olah nafas penguatan paru.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19) <https://covid19.go.id/> diakses tanggal 11 Nopember 2020
- Gubernur Bali. 2021. perpanjangan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat berbasis desa/kelurahan dalam tatanan kehidupan era baru di Provinsi Bali. <https://covid19.hukumonline.com/> diakses tanggal 1Juli 2021
- Gubernur Bali. 2020. Paket Kebijakan Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) Di Provinsi Bali. <https://covid19.hukumonline.com/> diakses tanggal 11 Nopember 2020
- Presiden RI. 2020. Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) <https://jdih.setkab.go.id>. Diakses tanggal 11 Nopember 2020
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, dkk. 2020. Pedoman Tata Laksana Covid-19. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, Rineka Cipta, Jakarta.
- Yuliana. (2017). *Konsep Dasar Pengetahuan*. Surakarta: Cipta Graha.