

SURAT TUGAS

No : HNU-ROY/VI-21/OL/LPPM-040

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Hadi Nugroho, M. Epid

Jabatan : PJS. Ketua LPPM

Memberikan Tugas kepada :

Nama : 1. Ns Lisna Agustina, M.Kep

2. Mira Suminar, S,Kep., M.Kes

Dalam rangka : Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang “ Penyuluhan Gizi dan Protokol Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Lansia Di Kelurahan Perigi Baru “

Kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada :



Hari/Tanggal : Senin, 7 Juni 2021

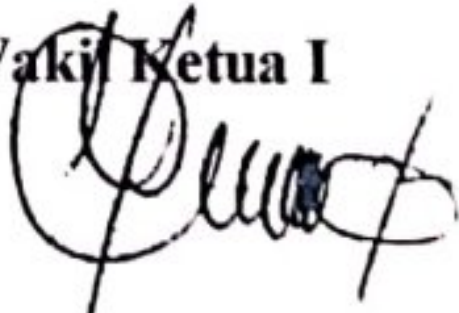
Tempat : Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan

Demikian Surat Tugas ini dikeluarkan untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya

Dikeluarkan di : STIKes IMC Bintaro

Pada Tanggal : 3 Juni 2021

PJS. Ketua LPPM


Hadi Nugroho, M. Epid

Wakil Ketua I

Ns. Royani, M. Kep

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN GIZI DAN PROTOKOL KESEHATAN SEBAGAI
UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID -19 PADA LANSIA
DI KELURAHAN PERIGI BARU
KOTA TANGERANG SELATAN
JUNI 2021**



TIM PENGUSUL

Lisna Agustina., S.Kep, Ns.,M.Kep

Mira SuminarS.Kep, M.Kes

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
ICHSAN MEDICAL CENTER
2021**

KATA PENGANTAR

Kelompok lanjut usia (lansia) adalah salah satu kelompok rentan yang memiliki morbiditas dan mortalitas tinggi dalam pandemi Covid-19. Lansia juga merupakan kelompok penduduk yang sangat membutuhkan akses terhadap layanan kesehatan karena sebagian besar memiliki penyakit kronik/degeneratif. Untuk itu pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif terhadap Covid-19 bagi lansia menjadi prioritas.. Kami menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini, untuk itu sangat diharapkan masukan dari berbagai pihak demi penyempurnaan di masa mendatang

Tangerang Selatan, Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	1
BAB I PENDAHULUAN.....	4
BAB II TINJAU TEORITIS.....	5
BAB III PELAKSANAAN PROGRAM.....	6
BAB IV PENUTUP.....	6
DAFTAR PUSTAKA.....	6
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	6

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan negara dengan struktur penduduk tua (Aging Population), dimana populasi lanjut usia (lansia) saat ini diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari total penduduk Indonesia. Permasalahan kesehatan pada populasi lansia antara lain sebanyak 63.5% lansia menderita Hipertensi, 5.7% lansia dengan Diabetes Mellitus, 4.5% lansia dengan Penyakit Jantung, 4.4% lansia dengan Stroke, 0.8% lansia dengan Gangguan Ginjal dan 0.4% lansia menderita Kanker (Risikesdas 2018).

Pada era pandemi saat ini, kelompok lansia merupakan kelompok yang paling berisiko 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%.

Untuk itu pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif kepada kelompok lansia sangat penting dilakukan, baik di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas Kesehatan. Selain 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. Untuk itu perlu disusun

suatu pedoman yang menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan pelayanan kesehatan bagi lansia pada era pandemi Covid-19, dengan prioritas pada layanan promotif dan preventif.

II. TUJUAN

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat adalah agar Lansia dan Keluarga memahami dan melaksanakan Protokol Kesehatan pada masa pandemi Covid-19 agar dapat menurunkan resiko tertularnya Lansia dari Covid 19

III. SASARAN

1. Lansia
2. Keluarga Lansia

BAB II PENCEGAHAN PENULARAN COVID 19 BAGI LANSIA DI TINGKAT MASYARAKAT

Corona Virus Disease 19 (Covid-19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (2020), sedangkan secara nasional pemerintah Indonesia telah menerbitkan beberapa regulasi terkait Covid-19 yang pada akhirnya diterbitkan Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Covid-19 Sebagai Bencana Nasional. Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan Novel Coronavirus (2019-nCoV), atau yang kini dinamakan SARS-CoV-2 yang merupakan virus jenis baru dan belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas hingga pada kasus yang berat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian. Hingga saat ini masih diyakini bahwa transmisi penularan Covid-19 terutama adalah melalui droplet dan kontak langsung dengan benda-benda yang telah terpapar virus. Tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat.

Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif di masyarakat meliputi:

1. menjauhi kerumunan atau keramaian;
 2. menjaga kebersihan tangan dengan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dan atau menggunakan hand sanitizer ;
 3. menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut;
 4. menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, lalu membuang tisu ke tempat sampah tertutup;
 5. memakai masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan
-
6. setelah membuang masker, memakai masker kain untuk yang tidak memiliki gejala apapun;
 7. menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

A. PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 BAGI LANSIA SECARA UMUM

Lansia merupakan kelompok rentan yang paling berisiko kematian akibat Covid-19, sehingga pencegahan penularan mulai dari tingkat individu, keluarga dan masyarakat menjadi sangat penting.

Langkah-langkah pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia secara umum adalah sebagai berikut:

1. Tetap tinggal di rumah/panti wreda/senior living dan melakukan kegiatan rutin sehari-hari.

2. Menjaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain, hindari bersentuhan, bersalaman atau bercium pipi, serta jauhi orang sakit.
 3. Menjaga kebersihan tangan dengan cara sering cuci tangan dengan sabun atau dengan hand sanitizer, serta hindari menyentuh mata, hidung dan mulut.
 4. Lansia maupun pendamping selalu memakai masker.
 5. Bila batuk atau bersin, tutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu.
 6. Istirahat dan tidur yang cukup, minimal 6-8 jam sehari atau lebih.
 7. Menjaga lingkungan tempat tinggal agar sirkulasi udara baik dan terpapar sinar matahari.
 8. Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral). Selain itu minum yang cukup, dan bila diperlukan minum multi vitamin serta hindari dan hentikan merokok.
 9. Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti olahraga ringan didalam rumah menggunakan video tutorial, mengurus tanaman disekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki
-
10. silang untuk mencegah penurunan kognisi, beribadah, memasak makanan yang disukai atau aktivitas lain yang menyenangkan.
 11. Jauhi keramaian, perkumpulan dan kegiatan sosial, seperti arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja dan lain-lain.
 12. Menjaga kesehatan jiwa dan psikososial lansia dengan cara menghindari berita/informasi yang memancing rasa khawatir berlebihan, dan lebih banyak mengakses berita/informasi positif yang memberi sugesti dan keyakinan baik serta membangkitkan optimisme. Selain itu tetap menjalin komunikasi dan silaturahmi dengan anak, cucu dan kerabat lain maupun teman melalui komunikasi jarak jauh, atau mengatur jadwal kunjungan dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan.
 13. Lansia yang mempunyai penyakit kronis (seperti Hipertensi, Diabetes atau penyakit menahun lainnya) dapat melakukan pemantauan kesehatan mandiri di rumah menggunakan alat kesehatan sederhana, seperti alat tensimeter digital, thermometer digital, alat cek darah sederhana. Selain itu pastikan obat-obatan rutin yang harus diminum setiap hari dalam jangka waktu lama tetap cukup persediaannya di rumah.

14. Lansia dianjurkan untuk tidak pergi berobat ke Puskesmas atau ke Rumah Sakit, kecuali mengalami tanda-tanda kegawatdaruratan :
- a. Perubahan kesadaran (bicara meracau, tidak nyambung, lebih sering mengantuk, tiba-tiba mengompol).
 - b. Nyeri dada yang memberat.
 - c. Diare, muntah-muntah, tidak mau makan, lemas yang memberat, demam tinggi $C.^{\circ} \geq 38$
 - d. Jatuh yang menyebabkan nyeri hebat/kecurigaan patah tulang/ pingsan.
 - e. Nyeri yang memberat.
 - f. Perdarahan yang sukar berhenti.
 - g. Sesak napas yang memberat
 - h. Gangguan saraf mendadak (kelemahan anggota badan, sakit kepala hebat, bicara pelo, kejang)

B. PERAN KELUARGA, PENGASUH PANTI DAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 BAGI LANSIA

Berdasarkan data Susenas tahun 2019, sebagian lansia (88%) yang tinggal bersama tiga generasi/tinggal bersama keluarga/ tinggal bersama pasangan, sedangkan sisanya hanya sekitar 9,4% yang tinggal sendiri dan 2,6% lainlain.

Oleh karena itu untuk mengoptimalkan kualitas dan menyelamatkan hidup lansia selama masa pandemi Covid-19, maka sangat dibutuhkan peran dan dukungan keluarga dan masyarakat.

Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dan masyarakat kepada Lansia selama masa pandemi Covid-19 adalah :

- a. Memberikan pemahaman kepada Lansia (dan pendamping Lansia) mengenai pandemi Covid- 19 dengan sabar dan sesuai dengan kemampuan Lansia menangkap informasi: menggunakan bahasa yang dipahami Lansia, menggunakan alat bantu seperti foto/gambar/video mengenai pandemi Covid-19, memberikan informasi yang

- berimbang dan menanamkan semangat optimis dan positif. Perhatikan bila lansia mengalami masalah pendengaran, perlu dilakukan cara khusus agar pesan diterima dengan baik.
- b. Apabila Lansia memiliki pendamping Lansia yang bukan anggota keluarga, pastikan jadwal jaganya tetap berlanjut, tekankan penerapan protokol pencegahan penularan dengan ketat.
 - c. Pastikan ketersediaan masker, sabun, alat-alat disinfektan untuk kebersihan tempat tinggal Lansia

 - d. Pastikan ketersediaan makanan bergizi dan kalau perlu minum multivitamin bagi Lansia dan pendamping Lansia.
 - e. Jadilah pendengar yang baik apabila Lansia membutuhkan teman bercerita. Arahkan untuk bercerita mengenai hal-hal yang menyenangkan dan positif. Sambil tetap memperhatikan jarak fisik.
 - f. Bila mungkin dapat mengajarkan Lansia cara menggunakan alat komunikasi jarak jauh seperti telepon selular, serta menggunakan sarana pertemuan virtual seperti video call menggunakan aplikasi zoom, skype, cisco webex dan lainnya.
 - g. Ajak, temani dan dukung lansia untuk melakukan senam atau latihan fisik dengan memanfaatkan video tutorial senam dan sejenisnya.
 - h. Ketahui hobi Lansia dan fasilitasi Lansia agar dapat melakukan hobinya didalam rumah atau di sekeliling/halaman rumah.
 - i. Apabila Lansia tinggal sendiri:
 - a. Buatlah jadwal tetap kontak per hari menggunakan alat komunikasi jarak jauh, agar keluarga dapat tetap memantau Lansia secara teratur,
 - b. Keluarga dapat mengkontak ketua RT/RW setempat untuk minta dibantu memantau,
 - c. Penuhi kebutuhan dasar Lansia (sandang, pangan, papan), dan kebutuhan preventif lansia terhadap Covid-19, dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan.

C. TIPS BILA LANSIA MEMERLUKAN PERGI KE PELAYANAN KESEHATAN

1. Pastikan lansia mengerti bagaimana cara menggunakan masker yang baik dan mengapa harus menggunakan masker.
2. Pastikan lansia tidak memegang wajahnya dan tidak memegang benda-benda umum apapun selama di rumah sakit.
3. Seringlah membersihkan tangan lansia dengan hand sanitizer atau mintalah lansia untuk cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir bila lansia masih bisa melakukannya.
4. Jagalah jarak dengan orang lain lebih dari satu meter.
5. Mintalah nomor antrean oleh pengantar dan bawalah pasien lansia beberapa waktu sebelum nomor antrian dipanggil agar meminimalkan kontak dengan yang lain.
6. Saat bertemu dengan dokter, jangan membuka masker dan jangan menyentuh apapun. Ingat ruangan dokter sama infeksiusnya dengan tempat lain.
7. Bawa makanan dan minuman dari rumah dan tidak mampir ke tempat-tempat lain, termasuk menunggu di apotek.
8. Jelaskan secara detail keluhan yang ada, termasuk jika terdapat kecurigaan adanya kontak dengan orang yang terpapar Covid-19, misalnya dari orang yang berkunjung, atau lansia telah melakukan perjalanan ke daerah lain.
9. Sebelum ke rumah sakit siapkan semua dokumen yang diperlukan dan catatan pertanyaan-pertanyaan yang ingin ditanyakan.

BAB III

PELAKSANAAN PROGRAM

A. Lokasi

Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan

B. Mitra

Kader Pos Bindu Kelurahan Perigi Baru

C. Tahapan Pelaksanaan Program

1. Persiapan

- Rapat Koordinasi
- Pembentukan Tim
- Pemetaan
- Koordinasi dengan Pos Bindu
- Koordinasi dengan Kader
- Penyiapan alat penyuluhan : Leaflet
- Penyiapan alat pemeriksaan Fisik

2. Pelaksanaan

- Menghubungi Kader
- Kunjungan ke rumah Lansia door to door
- Penyuluhan tentang Gizi dan Prokes Covid 19
- Penyuluhan tentang Penatalaksanaan Penyakit terkait yang dialami Lansia

3. Evaluasi

- Penyuluhan Gizi dan Prokes Pada Lansia dilaksanakan di RT 01 RW 05
Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan
- Lansia Kebanyakan tidak memakai masker saat keluar rumah
- Lansia yang memiliki penyakit kronik tidak berobat karena kurangnya pengetahuan lansia, keterbatasan kemampuan keluarga
- Lansia dan keluarga memahami tentang pelaksanaan Prokes Covid 19 baik di rumah, lingkungan luar rumah dan di masyarakat serta tempat umum dan fasilitas pelayanan Kesehatan)

BAB IV

PENUTUP

Lansia merupakan kelompok rentan yang sangat berisiko terhadap morbiditas dan mortalitas akibat Covid-19, karena lansia mayoritas memiliki penyakit kronis/degeneratif

sebagai penyakit komorbid. Oleh karena itu pelayanan kesehatan lansia di tingkat masyarakat dan di fasilitas kesehatan haruslah menjadi prioritas.

Para lansia membutuhkan kemudahan akses dan keamanan dalam mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas dan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lansia tersebut. Seiring dengan kebijakan Pemerintah tentang The New Normal Indonesia, maka diharapkan penyuluhan ini dapat memenuhi terlaksananya pelayanan kesehatan yang berkualitas, mudah diakses, aman dan memberikan perlindungan.

LAMPIRAN

Lampiran 1

KIE Kesehatan Lansia Selama Pandemi Covid-19

Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19



Dengan bahasa sederhana, keluarga, pengasuh, (jika dibutuhkan petugas kesehatan) memberi pengertian tentang COVID-19 serta pesan-pesan berikutnya.

Pastikan lansia paham dan menerima kondisi ini.

Saat memberi penjelasan, gunakan masker, jaga jarak dan tangan steril serta pakaian juga bersih.

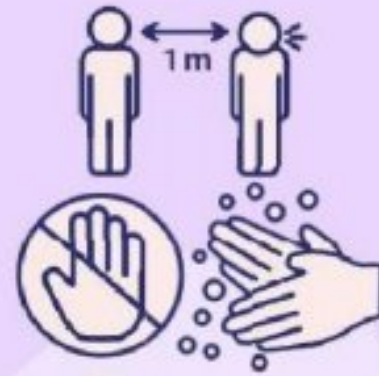


Tetap jaga kondisi lingkungan yang BERSIH, AMAN dan NYAMAN, ventilasi dan cahaya matahari cukup.



Tetap berada di rumah / panti - wreda / senior living, melakukan kegiatan rutin, berjemur di bawah sinar matahari secukupnya dan berjarak satu dengan yang lainnya.

Cukup istirahat dan tidur, minimal 6-8 jam sehari atau lebih



Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain. Hindari bersentuhan, bersalaman, atau bercium pipi. Jauhi orang sakit, sering cuci tangan pakai sabun.



Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral)

Cukup minum, sayur dan buah-buahan. Bila diperlukan minum multi vitamin



Tunda pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi pastikan obat-obatan yang harus diminum setiap hari tetap cukup persediannya.

Keluarga/pengasuh memastikan lansia minum obat secara teratur.



HOTLINE COVID-19 :
119 ext 9

Direktorat Kesehatan Keluarga - Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat



Jaga agar LANSIA terhindar dari COVID-19

Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19



Jauhi keramaian, perkumpulan, kegiatan sosial seperti: arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja, dll



Anggota keluarga/kerabat/kenalan atau siapapun yang memiliki aktifitas dan berisiko terpapar COVID-19 TIDAK BOLEH mendekati lansia



Hanya orang-orang yang SEHAT dan TIDAK ADA riwayat terpapar dengan lingkungan yang berisiko penularan dapat menemui/mendampingi lansia (menjadi Caregiver)



Hanya saat yang diperlukan anggota keluarga/pengasuh (jumlah terbatas hanya 1-2 orang) setelah cuci tangan dengan sabun, kondisi bersih dan menggunakan masker bisa menemui lansia dengan jarak 1 meter dan waktu secukupnya



Ajak atau anjurkan lansia untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan (merawat tanaman di sekitar rumah, membaca, atau aktifitas lain)



HOTLINE COVID-19 :
119 ext 9

Direktorat Kesehatan Keluarga – Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat





PERGEMI

Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia
Indonesian Geriatrics Society

TUNDA KE POLIKLINIK LANJUT USIA/GERIATRI

Bila tidak ada kegawatdaruratan berikut:



Perubahan Kesadaran (bicara meracau, tidak nyambung, lebih sering mengantuk, tiba-tiba mengompol)



Nyeri dada yang memberat



Diare, muntah-muntah, tidak mau makan, lemas yang memberat, **demam** tinggi ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)



Gangguan saraf mendadak: kelemahan anggota badan, sakit kepala hebat, bicara pelor, kejang



Jatuh yang menyebabkan nyeri hebat/kecurigaan patah tulang/pingsan



Nyeri yang memberat



Perdarahan yang sukar berhenti

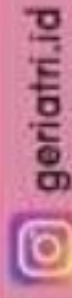


Sesak napas yang memberat

- Pengambilan obat rutin tetap dilakukan sesuai kebijakan RS tempat berobat
- Lansia tetap mengonsumsi obat-obatan rutinnnya seperti biasa

PERHIMPUNAN GERONTOLOGI MEDIK INDONESIA

www.geriatri.id



[geriatri.id](https://www.instagram.com/geriatri.id)

DAFTAR PUSTAKA

1. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, April 2020. Rekomendasi Standar Penggunaan APD untuk Penanganan Covid-19 di Indonesia Revisi 1. Jakarta.
2. Kementerian Kesehatan RI, 2016. Buku Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta
3. Kementerian Kesehatan, 2019. KIE Hipertensi Tekanan Darah Tinggi The Silent Killer
4. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2020. Petunjuk Teknis Pelayanan Pelayanan Puskesmas Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta
5. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Pasikosial Pada Pandemi Covid-19. Jakarta.

LAMPIRAN FOTO KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT









SERTIFIKAT

STIKES IMC BINTARO TANGERANG SELATAN
mengucapkan terima kasih dan memberikan penghargaan kepada :

LISNA AGUSTINA
Sebagai : Pemberi Penyuluhan

Dalam Rangka Penyuluhan Kesehatan Kepada Lansia di Tangerang selatan dengan Tema :
"PENYULUHAN GIZI DAN PROTOKOL KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN
COVID-19 PADA LANSIA"

Tangerang Selatan, 07 Juni 2021

Ketua STIKes IMC Bintaro

Ir. Peters M. Simanjuntak, MBA


Ketua LPPM STIKes IMC Bintaro



Hadi Nugroho, M.Epid