

## Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Penerapan PHBS selama Pandemi Covid 19 di Belitang

Amri Wulandari\*, Erma Nur Fauziandari

Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

\* Correspondent Author: amie.wuland@gmail.com

### ABSTRAK

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. 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.

Tresnayanti (2015) menyatakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga merupakan upaya memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah mengoptimalkan Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan PHBS selama masa pandemi Covid-19. Metode pelaksanaan adalah dengan ceramah dan Praktek/simulasi. Setelah dilakukan kegiatan ceramah dan simulasi kegiatan senam lansia didapatkan bahwa peserta memahami cara melakukan PHBS dan mulai menerapkan aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan kesehatan.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan Masyarakat, Peningkatan Kualitas Hidup Lansia, PHBS

Received: July 8, 2021

Revised: August 10, 2021

Accepted: September 1, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### PENDAHULUAN

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. Covid 19 terlihat lebih sering menyebabkan infeksi berat dan kematian pada orang lanjut usia (lansia) dibandingkan orang dewasa atau anak-anak. Kelompok lanjut usia sering dikaitkan dengan kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit oleh karena fungsi fisiologisnya berangsur-angsur akan berkurang termasuk sistem imun tubuh. Kematian paling banyak terjadi pada penderita COVID-19 yang berusia 80 tahun. WHO dan CDC melaporkan bahwa pada usia pra-lansia (50-59 tahun) angka kematian hampir 2 %, usia 60-69 tahun 4 % terus

naik menjadi 8 sampai 15 % pada usia diatas 70 tahun. Kematian paling banyak terjadi pada penderita COVID-19 yang berusia 80 tahun ke atas, dengan persentase mencapai 21,9% (PADK, Kemenkes, 2018).

Dalam kondisi pandemi ini, maka perlu ditingkatkan perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pada lansia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011).

Tresnayanti (2015) menyatakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga merupakan upaya memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

PHBS yang diterapkan pada pengabdian masyarakat ini adalah indicator ke 9 yaitu peningkatan aktivitas fisik lansia dalam kehidupan sehari-hari agar tetap sehat dalam masa pandemic. Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di dusun Belintang Desa Tambak Boyo Palembang.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan yang dilakukan dihadiri oleh 13 lansia di wilayah Belintang Desa Tambak Boyo dengan kegiatan penyampaian materi tentang PHBS dan aktivitas fisik pada tanggal 30 November 2020. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan latihan senam untuk membantu peningkatan aktivitas fisik bagi lansia.

## **HASIL**

Setelah dilakukannya penyampaian materi tentang PHB dan senam lansia didapatkan beberapa hasil bahwa Lansia di wilayah Belintang Desa Tambak Boyo :

1. Mengetahui penerapan PHBS tatanan rumah tangga yang benar
2. Lansia paham kapan waktu yang tepat untuk pelaksanaan aktivitas fisik
3. Lansia mampu dan bersedia untuk melaksanakan aktivitas fisik
4. Meningkatkan derajat kesehatan lansia
5. Meningkatnya pengetahuan Lansia tentang pencegahan penularan covid 19

**PEMBAHASAN**

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Rumah tangga lansia (rumah tangga yang minimal satu anggota rumah tangganya berusia 60 tahun keatas) berjumlah 16,08 juta rumah tangga atau hampir seperempat dari seluruh rumah tangga di Indonesia dan sebagian besar tinggal diperdesaan bersama keluarga besarnya (BPS, 2015).

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, baik di tingkat masyarakat maupun di fasilitas kesehatan. 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% lain lain. Oleh karena itu untuk mengoptimalkan kualitas dan menyelamatkan hidup lansia selama masa pandemi Covid-19, maka sangat dibutuhkan peran dan dukungan keluarga dan masyarakat (Kemenkes, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS (Proverawati,2012). Beberapa tatanan PHBS salah satunya adalah tatanan rumah tangga, dimana anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi tidak terkecuali lansia.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan melalui optimalisasi pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi covid 19 di wilayah belitang Desa Tambak Boyo. Sasaran kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah lansia diwilayah Belitang Desa Tambak Boyo.

Salah satu tatanan PHBS yang utama adalah PHBS rumah tangga yang bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat, tidak terkecuali lansia. PHBS di tatanan rumah tangga terdapat 10 indikator,

diantaranya adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, menimbang bayi dan balita secara berkala, cuci tangan dengan sabun dan air bersih, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik setiap hari, tidak merokok di dalam rumah (Promkes, Kemkes).

Aktivitas fisik setiap hari yang harus dilakukan khususnya pada lansia adalah bentuk dari optimalisasi kualitas hidup pada lansia yang dapat dilakukan dengan cara olahraga ringan (senam lansia), mengurus tanaman di sekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki silang untuk mencegah penurunan kognisi, beribadah, memasak makanan yang disukai atau aktivitas lain yang menyenangkan (Marcelina, 2020). Lansia direkomendasikan melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu. Berpartisipasi dalam aktivitas seperti berjalan, berkebun, melakukan pekerjaan rumah, dan naik turun tangga dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Kurnianto P, 2015).

## **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan keluarga dalam pelaksanaan PHBS khususnya bagi keluarga dengan Lansia di dalamnya perlu lebih dioptimalkan lagi. Pendampingan pada lansia dalam menjalankan PHBS di kehidupan sehari-hari menjadikan semangat baru bagi lansia untuk tetap sehat dan melakukan aktivitas fisik dalam masa pandemic. Peran tokoh masyarakat terutama kader kesehatan diperlukan juga dalam pendampingan kehidupan lansia.

## **REFERENSI**

Atika Proverawati, Erna Rahmawati, 2012 *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Nuha Medika* Yogyakarta

Badan Pusat Statistik. 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. <https://www.bappenas.go.id/files/data>, diakses 2 November 2020

Kementrian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI

Kemenkes. 2016. PHBS: diakses 2 november 2020: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>

Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Pusat Analisis Determinan Kesehatan (PADK)*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Petunjuk Teknis Pelayanan Puskesmas Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kurnianto P, Duwi. 2015. Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, edisi Juli 2015. [Journal.uny.ac.id](http://Journal.uny.ac.id), diakses 2 November 2020

Padila. 2013. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika

Peraturan Menteri Kesehatan RI No 65 Tahun 2013 Tentang pedoman pelaksanaan dan pembinaan pemberdayaan Masyarakat bidang kesehatan

Tresnayanti, S. 2015. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Keluarga Lansia Di Desa Damarraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi*. Diakses 2 November 2020