

Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Lansia Untuk Mengurangi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Juneris Aritonang¹

Universitas Sari Mutiara Indonesia, aritonangjuneris@gmail.com

Asima Sirait²

Universitas Sari Mutiara Indonesia, asimasirait66@gmail.com

Mestika Lumbantoruan³

Universitas Sari Mutiara Indonesia, tikatoruan@yahoo.com

Abstrak

Kelompok lansia merupakan kelompok yang rentan terinfeksi Covid-19, hal ini dikarenakan penurunan fungsi organ tubuh. Banyaknya informasi kasus dan berita tentang Covid-19 menimbulkan kecemasan dan berdampak negatif pada kelompok lansia. Studi awal ditemukan berada kelompok lansia dalam keadaan cemas, seperti mengalami lebih banyak kesulitan tidur dibandingkan sebelum pandemi Covid-19. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan perubahan pemahaman melalui pemberian kegiatan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan di tengah pandemi Covid-19. Para peserta semuanya berusia 60-74 tahun di Tanjung Sari, Batang Kuis, Sumatera Utara. Kegiatan ini berupa penyuluhan, demonstrasi dan diskusi. Pemahaman dan kecemasan peserta dinilai melalui hasil pengisian angket oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan ini berlangsung plus saat sesi diskusi. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan penyuluhan adalah adanya peningkatan pemahaman kelompok lansia mengenai pencegahan infeksi dan hal-hal lain yang berhubungan dengan Covid-19, penurunan kecemasan kelompok lansia. Kegiatan ini dapat digunakan sebagai upaya pencegahan Covid-19 dan upaya mengurangi kecemasan pada kelompok lansia.

Kata Kunci : pendidikan kesehatan, lansia, kecemasan, Covid-19

Abstract

The elderly group is a vulnerable group to be infected with Covid-19, due to a decrease in the function of body organs. The large number of case information and news of Covid-19 causes anxiety and has a negative impact the elderly group. Initial studies found were in an anxious state, such as having more trouble sleeping than before the Covid-19 pandemic. Based on this, it's necessary to make a change of understanding through the provision of health education activities that aim to reduce the anxiety in the Covid-19 pandemic. The participants are all aged 60-74 years out in Tanjung Sari, Batang Kuis, North Sumatera. This activity is in the form of counseling, demonstration and discussion. Participants' understanding and anxiety were assessed through the results of filling out questionnaires by participants before and after this activity took place plus during the discussion session. The results obtained after counseling were carried out were an increase in the understanding of the elderly group regarding prevention of infection and other things related to Covid-19, a decrease in the anxiety of the elderly group. This activity can be used as an effort to prevent Covid-19 and an effort to reduce anxiety in the elderly group.

Key Words: Health education, elderly, anxiety, covid-19

Pendahuluan

Sejak tahun 2019, telah terjadi krisis kesehatan dunia yang disebabkan oleh *Corona virus disease 2019* (Covid-19). Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus Corona, dengan penyebarannya yang sangat cepat serta mematikan sejak Desember 2019 (WHO, 2020), yang pertama kali ditemukan di Wuhan (Burke et al., 2020).

Tingkat kematian akibat Covid-19 pada kelompok lansia di Indonesia menempati posisi teratas, sedangkan pasien positif terbanyak yaitu rentang umur 31-45 tahun (dewasa akhir) dengan persentase 29,40% dan kematian 12,10%. Pada posisi terbesar kedua pada rentang umur 46-59 tahun dengan persentase positif 27,20% dan kematian 39,70%. Angka kejadian terinfeksi Covid-19 pada kelompok lansia menempati posisi keempat (14%). Meskipun persentasenya kecil dibandingkan kelompok usia lainnya, tetapi persentase kesembuhannya lebih rendah dibandingkan kategori lainnya dan persentase kematian 43,60% dari total jumlah kematian yang dilaporkan. Dari data tersebut diketahui bahwa meskipun jumlah total pasien lansia positif Covid-19 menunjukkan persentase lebih rendah dibandingkan dengan pasien kategori umur warga lebih muda, tetapi dalam hal kasus kematian (*case fatality rates*) menunjukkan lansia adalah kategori umur beresiko tinggi. Dengan demikian pasien lansia adalah kelompok yang paling rentan terkena dampak penyebaran virus Covid-19.

Kelompok lansia memiliki kelemahan fisik dan psikis pada pandemi Covid-19. Sekitar 20% kematian penderita Covid-19 di China berusia lebih dari 60 tahun (Wu & McGoogan, 2020). Data dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di China, angka fatalitas untuk pasien berusia 60-69 tahun sekitar 3,6%. Angka ini meningkat menjadi 18-21,9% untuk pasien yang berusia di atas 80 tahun (Yuliana, 2020). Hal ini juga sesuai dengan data yang diperoleh di Korea Selatan, Spanyol, Iran, Italia, dan Amerika Serikat (Rothan & Byrared, 2020). Penderita Covid-19 usia lanjut umumnya akan mengalami keterlambatan penyembuhan, perburukan kondisi penyakit, dan gagal napas (Chen et al., 2020).

Berbagai kondisi yang terjadi selama pandemi Covid-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat salah satunya adalah kecemasan. Hal ini dikarenakan pandemi Covid-19 menjadi stressor yang berat. Kecemasan merupakan respon umum yang terjadi selama masa krisis. Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman (WHO, 2020). Peningkatan jumlah kasus Covid-19 membawa dampak buruk bagi mental semua orang, terlebih pada kelompok lanjut usia (Banerjee, 2020). Hal ini dapat menimbulkan gangguan daya ingat, kemampuan memahami percakapan, logika, bahkan emosi dan perilaku seseorang. Adanya penurunan fungsi kognitif dapat mempersulit ia memahami alasan di balik berbagai tindakan pencegahan, seperti mengapa tidak boleh keluar rumah, mengapa harus memakai masker, dan sebagainya (Soeharto, 2020).

Pandemi Covid-19 akan menimbulkan masalah kesehatan mental yang diperkirakan akan meningkat hari demi hari selama epidemi ini. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada pandemi Covid-19 ini yaitu meningkatnya tingkat stres

dan kecemasan. Meningkatnya stres dan kecemasan pada pandemi ini disebabkan oleh media sosial terus-menerus mendiskusikan status pandemi dan adanya informasi yang tidak akurat atau berlebihan dari media, sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental dan menambah tingkat kecemasan dan mengakibatkan masyarakat merasa tertekan dan lelah secara emosional. Kecemasan tersebut mengakibatkan penurunan imunitas sehingga kelompok lanjut usia akan menjadi lebih beresiko rentan terinfeksi Covid-19 (Roy et al., 2020).

Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, yang mencakup gejala fisik, perilaku dan kognitif. Gejala fisik meliputi gemetar, sesak di bagian perut atau dada, berkeringat hebat, telapak tangan berkeringat, kepala pusing atau rasa ingin pingsan, mulut atau tenggorokan terasa kering, napas tersengal-sengal, jantung berdegup kencang, jari atau anggota tubuh terasa dingin dan rasa mual. Gejala perilaku meliputi perilaku menghindar, perilaku bergantung dan perilaku gelisah. Gejala kognitif meliputi kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkan atau sangat waspada dengan sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan pikiran yang mengganggu secara terus menerus, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya. Tingkat kecemasan setiap orang dapat berbeda tergantung pada faktor-faktor terkait. Berbagai faktor termasuk faktor demografi dapat mempengaruhi kecemasan mengenai pandemi. Selain itu, persepsi mengenai risiko terpapar dimungkinkan juga mempengaruhi tingkat kecemasan.

Dari survey awal yang dilakukan di Desa Tanjung Sari didapati jumlah lansia 83 orang. Desa Tanjung Sari memiliki 3 posyandu lansia yang cakupan kunjungannya terjadi penurunan hingga 50 %. Dilakukan wawancara awal kepada tujuh lansia, seluruhnya mengatakan was-was dan takut terinfeksi Covid-19. Selain itu empat orang diantaranya mengatakan terjadi gangguan tidur seperti terbangun di malam hari sejak pandemi Covid-19 di tahun 2020. Lima orang mengatakan pemberitaan di media membuat dirinya menjadi lebih takut. Dari uraian tersebut tim kegiatan pengabdian masyarakat tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul pendidikan kesehatan pada kelompok lansia untuk mengurangi kecemasan di era pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kepada kelompok lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kelompok lansia tentang Covid-19 untuk mencegah terinfeksi Covid-19 dan mengurangi kecemasan kelompok lansia selama pandemi Covid-19.

Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan teknik penyuluhan. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh kelompok lansia yang berada di Tanjung Sari, Batang Kuis, Sumatera Utara yang bersedia hadir pada saat kegiatan yakni sebanyak 41 orang.

Kegiatan ini dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan yang ketat. Untuk mencegah terjadinya kerumunan pada saat kegiatan, tim pengabdian masyarakat beserta Kepala Desa memutuskan kegiatan dibagi menjadi empat (3) sesi dengan pembatasan jumlah peserta tiap sesinya (10-15 peserta). Selain membatasi

jumlah peserta, kegiatan ini juga menjaga jarak antar peserta (1 m -1,5 m). Peserta wajib menggunakan masker dan tidak dianjurkan membawa anak-anak < usia 10 tahun pada saat kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini dimulai dari (1) terlebih dahulu tim melakukan studi pendahuluan, kegiatan ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang ada di masyarakat, menentukan target kegiatan dan merencanakan solusi atas permasalahan yang ditemukan; (2) izin kegiatan, kegiatan ini berupa meminta izin kepada Kepala Desa dijadikan lokasi penyuluhan dan menentukan jadwal kegiatan, pembagian kelompok kecil peserta penyuluhan, dan memberikan undangan kegiatan penyuluhan kepada para lansia yang bersedia mengikuti kegiatan; (3) penyuluhan, kegiatan ini dilakukan berupa memberikan informasi/pendidikan kesehatan tentang COVID-19 dengan topik pengenalan COVID-19, cara penularan, dampak teinfeksi COVID-19 pada kelompok lansia. Tahapan dari penyuluhan ini dimulai dari pemaparan materi, demonstrasi (memperagakan cara penggunaan masker yang tepat, teknik mencuci tangan) (4) refleksi dan penutupan, pada tahap ini tim melakukan refleksi dan diskusi kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Pada tiap sesinya pemateri mengevaluasi sekaligus melakukan komunikasi dan edukasi lebih mendalam (1 pemateri melakukan 2-3 peserta per sesinya); (5) Pembuatan laporan pengabdian, tahap ini tim melaporkan hasil kegiatan yang telah berlangsung pada Kepala Desa dan sepakat bersama-sama mempertahankan dan memantau pemahaman dan perilaku kelompok lansia dalam upaya pencegahan tertularnya COVID-19.

Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan dilakukan semenarik mungkin dan dengan bahasa sederhana yang dapat mudah dimengerti para peserta. Selama kegiatan berlangsung, tampak para peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini terlihat dari jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini cukup banyak dari 41 orang yang tercatat di. Hal ini disebabkan adanya kesadaran diri dari peserta betapa bahayanya Covid-19 dan kurangnya pengetahuan terhadap Covid-19. Salah satu motivasi kognitif adalah kebutuhan terhadap informasi dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi (Suryantini, 2003).

Sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tim memberi kuesioner yang harus diisi oleh para peserta, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Persentase Pengetahuan tentang Covid-19 Sebelum Pendidikan Kesehatan

No	Pengetahuan	Baik		Kurang	
		n	%	n	%
1	Penularan Covid-19	18	44	23	56
2	Pencegahan penularan Covid-19	14	34	27	66
3	Protokol kesehatan yang baik	15	37	26	63
Jumlah		41		41	

Dari tabel 1 didapati mayoritas peserta berpengetahuan kurang, baik itu tentang penularan Covid-19, pencegahan maupun protokol kesehatan. Dari ketiga pengetahuan yang didgali, pengetahuan tentang pencegahan penularan Covid-19 merupakan materi yang paling rendah diketahui para peserta (66%). Pengetahuan merupakan hal yang terpenting dalam menentukan tindakan ataupun perilaku seseorang (Aritonang, 2018), jika seseorang berpengetahuan rendah tentang sesuatu maka dominan memiliki sikap dan tindakan yang kurang juga. Adanya pandemi Covid-19 ini memaksa masyarakat harus banyak mencari tahu tentang penyakit ini guna sebagai langkah untuk pencegahan agar kita tidak terinfeksi.

Tabel 2 Persentase Kecemasan terhadap Covid-19 Sebelum Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat kecemasan sebelum kegiatan	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak cemas	4	9.7
2	Ringan	24	59
3	Sedang	10	24
4	Berat	3	7.3
5	Panik	0	0
	Jumlah	41	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwasanya mayoritas cemas dalam menghadapi pandemic Covid-19 ini. Mayoritas responden berada di tingkat kecemasan ringan. Hanya 4 orang saja yang tidak cemas, dan 3 orang berada di kecemasan berat. Menurut penulis rendahnya pengetahuan peserta menimbulkan rasa cemas pada para peserta di era pandemi Covid-19.

Melalui kegiatan penyuluhan ini menjadi suatu upaya dalam mengurangi kecemasan dan peningkatan pengetahuan kelompok lansia tentang Covid-19. Melalui peningkatan pemahaman peserta dan mengurangi kecemasan peserta. Temuan yang didapati berikutnya pada saat kegiatan adalah terjadinya perubahan kecemasan dan tingkat pengetahuan peserta tentang Covid-19 yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Persentase Pengetahuan Tentang Covid-19 Setelah Pendidikan Kesehatan

No	Pengetahuan	Baik		Kurang	
		n	%	n	%
1	Penularan Covid-19	25	61	16	39
2	Pencegahan penularan Covid-19	20	47.5	21	52,5
3	Protokol kesehatan yang baik	24	58.5	17	41,5
	Jumlah	41		41	

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan terdapat peningkatan pencerahan meskipun dengan angka yang masih sangat kecil. Tabel 3 didapati bahwa peserta memiliki pengetahuan yang baik mengenai penularan Covid-19 (61%) dan protokol kesehatan yang baik (58.5%), sedangkan terkait pencegahan penularan Covid-19(52.5%) diantaranta masih memiliki pengetahuan yang kurang.

Hasil kegiatan ini membuktikan bahwasanya pendidikan kesehatan yang menggunakan teknik penyuluhan diikuti dengan adanya demonstrasi, redemonstrasi, diskusi interpersonal mampu meningkatkan pemahaman peserta termasuk pada kelompok lansia. Hal ini dikarenakan penggunaan media merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan penyuluhan (Johariyah & Mariati, 2018).

Kegiatan ini menggambarkan adanya proses yang kompleks terjadi pada saat kegiatan pendidikan kesehatan yang berawal dari pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang.

Tabel 4 Persentase Kecemasan terhadap Covid-19 Setelah Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat kecemasan sebelum kegiatan	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak cemas	13	31.7
2	Ringan	25	61
3	Sedang	3	7.3
4	Berat	0	0
5	Panik	0	0
Jumlah		41	100

Selain terjadinya peningkatan pemahaman, kecemasan para peserta juga terjadi penurunan. Hal ini dibuktikan bertambahnya peserta yang tidak cemas sebelum penyuluhan 9.7 % menjadi 31.7 dan penurunan tingkat kecemasan berat dari 7.3% hingga tidak ditemukan lagi peserta dengan kecemasan berat. Mayoritas responden masih berada di kecemasan ringan (61%).

Penurunan angka kecemasan setelah kegiatan ini. Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan mempengaruhi kecemasan. Kecemasan tidak akan terjadi apabila pengetahuan seseorang tersebut cukup-baik. Penyuluhan adalah suatu proses yang bertujuan untuk memberikan pengaruh pada pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok (Widorini et al., 2017).

Melalui kegiatan ini, tim berassumsi kegiatan ini haruslah dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan orang yang terpercaya. Informasi yang disampaikan haruslah dari sumber terpercaya dan memiliki kredibilitas terkait Covid-19 agar membangun kepercayaan antara penyuluh dengan peserta. Perlu ditekankan dari kegiatan ini kelompok lansia yang merasa memiliki gejala kecemasan ringan, perlu diperhatikan dan dilakukan adalah minta pertolongan pada

lingkungan terdekat yang dapat dipercaya, bisa pasangan, orangtua, kakak, atau sahabat terkait kecemasan yang dialaminya agar tidak semakin meningkatkan kecemasan. Dikarenakan dapat memberikan dampak yang lebih terkait parah dari pandemic Covid-19 dan akan lebih rentan terinfeksi Covid-19.

Simpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan yang didapati adalah (1) adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman kelompok lansia terkait Covid-19 setelah dilakukan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, (2) adanya penurunan kecemasan kelompok lansia di era pandemi COVID-19. Rekomendasi setelah kegiatan ini adalah perlunya dilakukan pendidikan kesehatan, penyuluhan secara berkesinambungan hingga terjadi perubahan perilaku yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Aritonang, J. (2018). Peningkatan pengetahuan ibu tentang imunisasi pentabio lanjutan setelah pemberian pendidikan kesehatan di puskesmas lampaseh aceh. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.125>
- Banerjee, D. (2020). 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. In *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102154>
- Burke, R. M., Midgley, C. M., Dratch, A., Fenstersheib, M., Haupt, T., Holshue, M., Ghinai, I., Jarashow, M. C., Lo, J., McPherson, T. D., Rudman, S., Scott, S., Hall, A. J., Fry, A. M., & Rolfes, M. A. (2020). Active Monitoring of Persons Exposed to Patients with Confirmed COVID-19 – United States, January–February 2020. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6909e1>
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., Qiu, Y., Wang, J., Liu, Y., Wei, Y., Xia, J., Yu, T., Zhang, X., & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7)
- Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.100>
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of autoimmunity*, 102433. *Journal of Autoimmunity*.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Soeharto, T. N. E. D. (2020). Pendampingan Kader Bina Keluarga Lansia (BKL) Mugi Waras Dusun Blendung Desa Sumbersari Moyudan Sleman DIY: Ditengah Wabah Pandemi Covid-19. In *Covid-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*.

- Suryantini, H. (2003). Kebutuhan Informasi dan Motivasi Kognitif Penyuluh Pertanian Serta Hubungannya dengan Penggunaan Sumber Informasi (Kasus di Kabupaten Bogor, Jawa Barat). *Jurnal Perpustakaan Pertanian*.
- WHO. (2020). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Who.
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
<https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China. *JAMA*.
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.2648>
- Yuliana. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19*.