

Upaya Peningkatan Kesehatan Warga Lanjut Usia Melalui Edukasi dan Praktik Pengenalan Gejala dan Rehabilitasi *Long Covid-19* di Desa Karang Pucung

Wiwiek Fatchurohmah¹, Indah Rahmawati², Mustofa¹, Susiana Candrawati¹

¹Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Pulmonologi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

E-mail: wiwiek.fatchurohmah@unsoed.ac.id

Riwayat Artikel :

Disubmitte: 07 Oktober 2023

Direvisi: 22 November 2023

Diterima: 27 November 2023

Kata Kunci : gangguan pernafasan lansia, long Covid-19

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah menghadirkan tantangan berat bagi berbagai kelompok masyarakat, termasuk warga lanjut usia. Long Covid-19 dapat memberikan dampak serius terhadap kualitas hidup mereka. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai pengenalan dan rehabilitasi long Covid-19. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 15 Juli 2023, bertempat di desa Karang Pucung Kecamatan Purwokerto Selatan. Peserta terdiri atas kader posyandu lansia, pengurus RT, pengurus RW, dan anggota posyandu lansia RW 007 desa Karang Pucung. Materi pertama membahas mengenai mengenai gejala long covid, gejala penyakit pernafasan yang sering pada lansia, dan bagaimana mengatasinya. Materi kedua mengenai latihan fisik dan mendemokan beberapa gerakan yang dapat menguatkan sistem pernafasan. Edukasi tentang pengenalan gejala dan rehabilitasi Long Covid-19 telah meningkatkan pengetahuan secara signifikan bagi warga lanjut usia di Desa Karang Pucung. Dengan demikian, para lansia menjadi lebih siap menghadapi tantangan kesehatan yang mungkin terjadi dan meminimalkan dampak negatifnya untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Article History

Received: October, 07 2023

Revised: November, 22 2023

Accepted: November 27 2023

Keywords : respiratory symptoms, long covid-19

Abstract

The Covid-19 pandemic has presented significant challenges to various community groups, including the elderly. Long Covid-19 can have serious impacts on their quality of life. The purpose of this activity is to enhance knowledge and skills regarding the recognition and rehabilitation of Long Covid-19. The educational activity will take place on Saturday, July 15, 2023, in the village of Karang Pucung, South Purwokerto District. Participants include elderly community health volunteers, neighborhood association leaders, village association leaders, and elderly community health volunteers from RW 007 in Karang Pucung village. The first session will cover the symptoms of Long Covid, common respiratory symptoms in the elderly, and how to address them. The second session will focus on physical exercises and demonstrate several movements to strengthen the respiratory system. Education on the recognition of Long Covid-19 symptoms and rehabilitation has significantly increased the knowledge of the elderly population in Karang Pucung Village. Thus, the elderly are better prepared to face potential health challenges and minimize their negative impact to improve their quality of life.



Pendahuluan

Penderita Covid-19 dapat mengalami sekumpulan gejala pasca dinyatakan sembuh dari infeksi Covid-19 disebut sebagai long Covid. Pasien yang sembuh dari Covid-19 disebut sebagai penyintas. Sebanyak 10-20% dari penyintas Covid-19 mengalami long Covid (WHO, 2022). gejala yang dialami dapat berupa kelelahan, nafas pendek, sesak nafas, dan gangguan kognitif seperti mudah lupa, bingung dan kurang fokus. Beberapa penderita juga mengalami gangguan psikologis. Gejala-gejala tersebut dialami oleh penderita dengan ataupun tanpa komorbid. Pasien lanjut usia (lansia) menjadi kelompok rentan, karena organ-organ tubuhnya banyak yang sudah mengalami penurunan fungsi, misalnya, paru-paru. Faktor risiko lainnya adalah adanya komorbid seperti diabetes melitus, gagal jantung, hipertensi, penyakit metabolik dan penyakit paru kronik yang juga banyak dialami lansia.

Permasalahan yang sering dihubungkan dengan kejadian long Covid adalah kurangnya pengetahuan lansia tentang bagaimana gejala mengenali gejala long Covid dan bagaimana menanganinya. Lansia sebagai individu yang memiliki faktor resiko untuk mengalami long Covid perlu mengenali gejala tersebut dan cara menanganinya. Program edukasi baik melalui penyuluhan maupun praktek diperlukan agar lansia dapat mendapatkan informasi secara teoritis sekaligus praktek mengenai penanganan rehabilitasi long Covid. Teknik pernafasan yang baik. latihan fisik yang sesuai, dan dorongan psikososial merupakan upaya rehabilitasi yang disarankan bagi penderita long Covid-19 (Perdosri, 2022).

Pedoman tatalaksana rehabilitasi jangka panjang pada penyintas Covid-19 bertujuan untuk memperbaiki gangguan fisik dan respirasi dengan kombinasi antara Latihan bertahap, edukasi, dan dukungan psikososial. Rehabilitasi tersebut dapat dilakukan di rumah sakit maupun di rumah. latihan yang dapat dilakukan di fase ini terdiri atas latihan pernafasan, latihan aerobik dan latihan penguatan. Latihan penguatan otot pernafasan menggunakan tahanan atau beban. Latihan diberikan dengan frekuensi 1-2 kali per hari. Latihan penguatan otot pernafasan dapat diikuti dengan latihan batuk efektif dilakukan sebanyak 3 set dengan 10 repetisi untuk masing-masing set (Perdosri, 2022)

Berdasarkan uraian yang dijabarkan di atas, dapat dirumuskan bahwa terdapat permasalahan lansia yang mengalami gejala berkepanjangan dan juga masih rendahnya

pengetahuan lansia mengenai gejala long Covid dan bagaimana cara menanganinya. Oleh karena itu diperlukan suatu program untuk meningkatkan pengetahuan lansia melalui program edukasi sehingga timbul kesadaran pada lansia gejala long Covid dan pentingnya rehabilitasi. Lalu dilanjutkan dengan pelatihan dengan contoh/praktek agar lansia dapat memahami teknik melakukan teknik pernafasan sebagai upaya rehabilitasi pasca Covid-19.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut metode ceramah, metode diskusi dan praktek, serta pendampingan. Ceramah diberikan oleh narasumber yang kompeten di bidang Kesehatan paru dan kedokteran olahraga. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi untuk bertukar pikiran dan membahas tentang materi yang sudah diberikan sebelumnya. Peserta dipersilahkan bertanya maupun mengklarifikasi hal-hal yang belum jelas. Selain itu peserta diajak mempraktekan langsung dengan dipandu pemateri secara langsung. Metode pendampingan dilakukan tim bersama-sama dengan kader kesehatan melakukan observasi apakah ada permasalahan yang ditemui lansia selama mempraktekan teknik pernafasan, kemudian bersama-sama memberikan alternatif solusi yang dapat ditempuh. Untuk mengevaluasi kegiatan, dilakukan evaluasi tingkat pengetahuan peserta dengan pre-test dan post-test. Hasil tersebut dibandingkan dengan menggunakan uji statistik *paired t-test*.

Hasil

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 15 Juli 2023, bertempat di balai pertemuan desa Karang Pucung. Peserta berjumlah 70 orang terdiri atas kader psoyandu lansia, pengurus RT, pengurus RW, dan anggota posyandu lansia RW 007 desa Karang Pucung. Acara dimulai pukul 08.00 WIB, diawali dengan pemeriksaan kesehatan, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal, dilakukan pretest terlebih dahulu, berisikan pertanyaan mengenai materi yang akan disampaikan. Materi pertama disampaikan oleh dr. Indah Rahmawati Sp.P, seorang dokter penyakit paru yang membahas mengenai mengenai gejala long covid, gejala

penyakit pernafasan yang sering pada lansia, dan bagaimana mengatasinya. Dokter Indah menyampaikan bahwa usia lansia memang menjadi faktor resiko terjadinya gangguan pernafasan, tetapi dapat diatasi lebih dini jika kita mengenalinya lebih awal. Beberapa penyakit pernafasan yang dapat terjadi pada lansia antara lain tuberkulosis yang dapat disembuhkan selama pasien rutin berobat. Ada juga PPOK yang dapat dicegah dan diperbaiki dengan berhenti merokok.

Materi kedua disajikan oleh dr. Susiana Candrawati SpKO mengenai latihan fisik untuk sistem pernafasan. Dokter Susiana juga mencontohkan beberapa gerakan yang dapat menguatkan sistem pernafasan apabila dilakukan secara rutin. Setelah penyampaian materi kedua dilakukan sesi diskusi yang disambut dengan antusias, terlihat dari banyaknya pertanyaan dari peserta. Acara diakhiri dengan pembagian *doorprize* bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan dari narasumber. Beberapa dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1-5.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan



Gambar 2. Pemberian sambutan



Gambar 2. Peserta menyimak materi 1 dari dr. Indah Rahmawati SpP



Gambar 4. Peserta menirukan gerakan penguatan pernafasan yang dicontohkan oleh dr.Susiana C.SpKO

Monitoring kegiatan pengabdian dilakukan di akhir kegiatan penyuluhan. Untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta dilakukan *post-test* tertulis. Selain itu, peserta juga diminta melakukan gerakan pernafasan secara mandiri.

Pada Gambar 4 tampak peserta mampu melakukan gerakan secara mandiri dipimpin oleh salah satu peserta. Hasil rerata nilai *post-test* didapatkan peningkatan dibandingkan rerata nilai *pre-test* sebesar 10%. Akhir kegiatan tim pengabdian masyarakat memberikan kenang-kenangan berupa buku dan alat tulis yang diperlukan untuk kegiatan posyandu lansia (Gambar 5).



Gambar 5. Pemberian kenang-kenangan disampaikan ketua tim pengabdian kepada kader posyandu

Pembahasan

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan di Desa Karang Pucung melibatkan tidak hanya lansia, tetapi kader kesehatan dan pihak pengurus RT/RW setempat. Edukasi merupakan upaya strategis untuk mencegah dan mengatasi berbagai permasalahan kesehatan. Edukasi terhadap kader mempunyai fungsi strategis. Kader yang mempunyai pengetahuan yang baik, akan semakin optimal dalam menjalankan tugasnya. Kader juga berperan sebagai diseminator yang tidak terbatas waktu sekarang saja, tapi di masa mendatang. Sementara itu, pengurus RT/RW yang diundang diharapkan dapat memberi support positif bagi setiap program posyandu lansia dan mendiseminasikan pengetahuan ke masyarakat yang lebih luas.

Kegiatan edukasi di desa Karang Pucung telah memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta. Kegiatan ini termasuk dalam Upaya promosi Kesehatan, yaitu suatu upaya meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran bersama agar dapat menolong diri sendiri saat terjadi masalah kesehatan (Mahendra *et al.*, 2019). Peningkatan pengetahuan juga dapat diperoleh melalui aplikasi berbasis android yang didalamnya membahas tentang suatu tema

kesehatan (Wahyudin *et al.*, 2023) Dengan pemahaman tentang gejala dan tindakan pencegahan, warga lanjut usia kini memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam menjaga kesehatan mereka dan tetap waspada terhadap potensi risiko *Long Covid-19*. Selain itu, mereka juga merasa termotivasi untuk melakukan latihan fisik untuk pernafasan demi meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan paru-paru mereka.

Kesimpulan

Edukasi tentang pengenalan gejala dan rehabilitasi Long COVID-19 telah membawa manfaat yang signifikan bagi warga lanjut usia di Desa Karang Pucung. Bagi warga lanjut usia di desa Karang Pucung, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai pengenalan gejala dan rehabilitasi *long Covid*. Bagi kader posyandu lansia, diharapkan bermanfaat untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya sehingga mampu berperan lebih optimal sebagai motivator dan diseminator bagi masyarakat. Dosen UNSOED berperan sebagai penyedia informasi dan IPTEKS dalam rangka menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Daftar Referensi

- Halpin SJ, McIvor C, Whyatt G, Adams A, Harvey O, McLean. 2021. Postdischarge Symptoms And Rehabilitation Needs In Survivors Of COVID-19 Infection: A Cross-Sectional Evaluation. *Journal Medical Virology*. 93: 1013-22Kementerian Kesehatan RI. 2022. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI, 1-107
- Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Indonesia (Perdosri). 2022. Panduan tatalaksana rehabilitasi Covid-19 ed.2. Jakarta
- Rashedi, J., Poor M.B., Azkarzadeh V., Pourostadi M. Kafil HS., et al., 2020. Risk factors for COVID-19. *Infez Med*. 28(4): 469-474
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. 2022. Peta Sebaran, Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (online). diakses tanggal 14 Maret 2022, <https://Covid19.go.id/peta-sebaran>
- Wahyudin, W., Rujito, L., Muntafiah, A., & Hidayah, A. N. (2023). Islamic Spiritual Education Through Visiting Patient App For Brain Tumor Patients.

Comprehensive Health Care, 7(1), 60-68.

World Health Organization. 2022. Coronavirus disease (COVID-19): Post COVID-19 condition [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(Covid-19\)-post-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(Covid-19)-post-condition)

WHO. 2022. WHO Coronavirus (COVID-19). WHO (online). diakses tanggal 14 Maret 2022, <https://Covid19.who.int/table>