

Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-Menopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru

Elmia Kursani*¹, Rara Wita², Gusti Shanti Pratiwi³

¹²³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Hang Tuah

*e-mail: elmiakursanihtp@gmail.com

Abstract

Old age will certainly be experienced by someone a long life. There are those who use the term old age, elderly. Based on data compiled by COVID-19 Task Force of June 20, 2020, percentage of elderly affected by COVID-19 is 13.8% positive elderly, 11.7% treated 12.5% recovered, and 43.7% died. Although the number of positive patients and treated is not too high for the elderly group, the number of deaths is the highest compared to other age groups, reaching 43.7%. This service aims to describe and improve the health of pre-menopausal elderly during the Covid-19 pandemic at RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru City. The method used in service to provide counseling and exercise for elderly in the group of pre-menopausal elderly women in RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru. It is hoped that with this counseling and practice of elderly gymnastics, the level of knowledge of pre-menopausal mothers will increase and make them more concerned about their health conditions.

Keywords: Elderly Health , Pre-menopause, Covid 19 Pandemic

Abstrak

Lanjut usia pasti akan dialami oleh seseorang bila ia panjang umur. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut jompo, lanjut usia. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Gugus Tugas Penanganan COVID-19 sampai dengan 20 Juni 2020 persentase lansia yang terdampak COVID-19 yakni sebesar 13,8% lansia positif, 11,7% dirawat/diisolasi, 12,5% sembuh, dan sebesar 43,7% meninggal. Meskipun dari jumlah pasien positif dan dirawat/diisolasi persentasenya tidak terlalu tinggi untuk kelompok lansia, namun jumlah kematiannya merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu mencapai 43,7%. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-Menopause Pada Masa Pandemi Covid-19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah dengan melakukan penyuluhan dan senam Lansia pada kelompok ibu lansia pre-menopause di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru.. Diharapkan dengan penyuluhan dan praktik senam Lansia ini maka tingkat pengetahuan ibu premenopause akan semakin meningkat dan membuat mereka lebih peduli terhadap kondisi kesehatan mereka.

Kata kunci: Kesehatan lansia , Pre-menopause, Pandemi Covid 19

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu anugerah. Menjadi tua, dengan segenap keterbatasan, pasti akan dialami oleh seseorang bila ia panjang umur. Di Indonesia, istilah untuk kelompok usia ini belum baku, orang memiliki sebutan yang berbeda-beda. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut jompo, lanjut usia. Padanan kata dalam bahasa Inggris biasanya disebut the aged, the alders, older adult, serta senior citizen (Tamher.S, Noorkasiani, 2011). Jumlah lansia akan naik lebih cepat daripada jumlah anak atau jumlah pertumbuhan penduduk keseluruhan, dapat dihitung dengan rumus geometrik, ini menghasilkan bahwa golongan lansia di Indonesia akan naik 3,96% setahunnya, sedangkan angka pertumbuhan anak di bawah 15 tahun hanya naik 0,49 % per tahun. (Rahayu atikah dkk.2017)

Pre-menopause merupakan masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun sebelum menopause dan biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun. Peristiwa Pre-menopause sering tidak menjadi perhatian bagi kebanyakan wanita karena dianggapnya sebagai peristiwa alami, sebagian kecil menganggapnya sebagai sesuatu yang buruk, menopause juga dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Hal ini dikarenakan dasar pengetahuan wanita tentang menopause masih sedikit

sehingga wanita Pre-menopause enggan untuk mencaritahu tentang informasi tentang Pre-menopause (NoervadilaIrma, dkk. 2020)

Menurut data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa berdasarkan umur penyakit yang diderita usia 45 sampai 54 tahun atau premenopause misalnya penyakit tidak menular adalah penyakit sendi 11,1%, ginjal kronis 5,64%, stoks 14,2%, kanker 4,03% asma 58,7%, diabetes melitus 3,9% penyakit jantung, 2,4% hipertensi 45,3% dan juga berat badan berlebih serta obesitas pada masa lanjut usia.

Berdasarkan data yang dihimpun oleh Gugus Tugas Penanganan COVID-19 sampai dengan 20 Juni 2020 persentase lansia yang terdampak COVID-19 yakni sebesar 13,8 % lansia positif, 11,7 % dirawat/diisolasi, 12,5 % sembuh, dan sebesar 43,7 % meninggal. Meskipun dari jumlah pasien positif dan dirawat/diisolasi persentasenya tidak terlalu tinggi untuk kelompok lansia, namun jumlah kematiannya merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu mencapai 43,7%.

Peningkatan kesehatan pada lanjut usia sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu. Kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan pada usia lanjut premenopause menurunkan derajat kesehatan lansia. Berdasarkan alasan diatas maka ibu lansia, perlu adanya wadah untuk para ibu agar menambah pengetahuan tentang pentingnya kesehatan dimasa lanjut usia. Edukasi berfokus pada pentingnya pengetahuan ibu lansia premenopause. Pentingnya senam lansia, meningkatkan pengetahuan dan kesehatan jasmani serta mengubah perilaku seseorang dalam mengelola informasi serta mencegah meningkatnya penurunan pengetahuan ibu tentang kesehatan lansia.

Rumusan masalah ini adalah bagaimana "Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-menopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu, Meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan lansia pada tahap Pre-menopause, Mensosialisasikan kepada ibu lansia pada tahap pre-menopause tentang pentingnya menjaga kesehatan, agar terhindar covid 19, Memotivasikan ibu lansia pada tahap pre-menopause untuk hidup sehat secara jasmani dengan melakukan senam lansia.

2. METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu, Pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat, Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat, Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan instansi STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan RT 02 di perum Yepupa pekanbaru. Kedua instansi yang terlibat ini memperoleh keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit). Perum Yepupa RT 02 adalah tempat dilaksanakan penyuluhan untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-menopause Pada Masa Pandemi Covid 19. Dalam hal ini ibu-ibu yang berusia 45-55 tahun supaya dapat meningkatkan pemahaman tentang menjaga kesehatan dimasa pandemi covid 19. STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat berperan menyediakan dana untuk dosen pengusul sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan, Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu yang berjumlah 30 orang, kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Sabtu dan minggu tanggal 03 dan 04 April 2021 pada pukul 14.00 WIB sampai selesai. Kegiatan penyuluhan dan senam lansia ini dilakukan dalam masa pandemi covid-19, sehingga pelaksanaan tidak dapat dilaksanakan secara maksimal karena adanya keterbatasan, dimana pelaksanaannya dilakukan dengan tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan, tetapi masih ada peserta yang melanggarnya, sehingga setiap saat harus mengingatkan kepada peserta untuk menerapkan prokes.

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang meningkatkan kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19. Sebelum melakukan penyuluhan dan kegiatan senam lansia, pelaksana memberikan bina suasana kepada ibu-ibu yang hadir agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan dan mengikuti senam bersama dengan mamatuhi prokes. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan pretest untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan ibu-ibu tersebut mengenai pentingnya mengetahui meningkatkan kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19. Dari 30 orang ibu-ibu, hanya 10 orang yang mampu menjawab soal pretest dengan benar. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19, hasil posttest hampir semua (90%) ibu-ibu bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu pre-menopause di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru Pekanbaru tentang kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19.

Melaksanakan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan dan senam lansia pada ibu-ibu pre-menopause di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya meningkatkan kesehatan pada masa pandemi covid 19 dengan melaksanakan kegiatan fisik seperti olah raga ringan.

Tabel 1
Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	<u>Pembukaan</u>	Ceramah		5 menit
	1. Memberikan salam			
	2. Memperkenalkan diri			
	3. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan			
	4. Menyebutkan materi bahasan yang akan disampaikan			
2.	<u>Pelaksanaan</u>			
	1. Memberikan pretest dalam bentuk lisan	Lisan	Leaflet	40 menit
	2. Menjelaskan materi pendidikan kesehatan, dimana meterinya adalah:	Ceramah		
	a. Pengertian lansia pre menopause			
	b. Perubahan fisik pada lansia pre menopause			
	c. Pelayanan kesehatan lansia dimasa pandemi covid 19			
	3. Tanya Jawab tentang kesehatan dimasa pre menopause			
3	Pelaksanaan kegiatan senam lansia	Demonstrasi Gerakan senam	Speaker (pengeras suara)	20 menit
4	<u>Evaluasi</u>			
	1. Menyimpulkan inti pendidikan kesehatan	Ceramah		10 menit
	2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya	Tanya jawab		
	3. Memberikan posttest berupa	Lisan		

pertanyaan secara lisan.			
5. <u>Penutup</u>	Ceramah	Spanduk kamera	5 menit
1. Menyimpulkan keseluruhan materi pendidikan kesehatan			
2. Menyampaikan ucapan terima kasih			
3. Mengucapkan salam			
4. Foto bersama			

Hasil dari kegiatan Pengabdian ini akan dipublikasikan di Jurnal Pengabdian masyarakat sebagai bentuk dari luaran kegiatan pengabdian ini.

Tabel 2
Luaran yang Dicapai

No	Jenis Luaran	Indikator capai
1	Jurnal Pengabdian	Published



(a)



(b)



(c)

Gambar 1

(a) Menjelaskan tentang kesehatan lansia pre-menapouse (b) bu ibu yang hadir dalam kegiatan pengabdian penyuluhan (c) Kegiatan senam lansia di usia pre-menapouse

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu perumahan Yepupa RT 02 pekanbaru. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang kesehatan lansia pre-menapouse. Sebelum diberikan penyuluhan. Dari 30 orang ibu-ibu, hanya 10 orang yang mampu menjawab pertanyaan tentang menjaga atau meningkatkan kesehatan lansia pre-menapouse dimasa pandemi covid 19, setelah diberikan penyuluhan hampir semua ibu-ibu (90 %) sudah mengetahui tentang meningkatkan dan menjaga kesehatan lansia pre- menopouse pada masa pandemi covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S, (2009). Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta . Nuha Medika.
- Harnani, Y., Marlina, H., & Kursani, E (2015) teori Kesehatan Reproduksi Untuk mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta. Dupabliish.
- <http://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/502/optimalisasi-kualitas-hidup-lansia-selama-masa-pandemi-covid-19>
- Info DATIN (2016). Situasi Lanjut Usia Di Indonesia. Pusat data Dan Informasi Kemenkes RI
- Panduan pelayanan kesehatan lanjut usia pada Era Pandemi COVID-19 .— Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2020
- Riskesda (2018). Data Penyakit Tidak Menular. Pusat penelitian dan pengembangan Kesehatan .
- Tamher, S. & Noorkasiani (2011). Kesehatan Lanjut Usia Dengan Pendektan Asuhan Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.