

Upaya Meningkatkan Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) Saat Masa Pandemi
Covid-19 di Panti Werdha Kota Manado
Sulawesi Utara

Kristamuliana^{1*}, Adriani Natalia M.²

^{1,2}Universitas Sam Ratulangi Manado Sulawesi Utara

Email Korespondensi: kristamuliana@unsrat.ac.id

Disubmit: 20 Juli 2021

Diterima: 09 Agustus 2021

Diterbitkan: 05 Februari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i2.4702>

ABSTRAK

Pandemi *coronavirus disease* 2019 (COVID-19) telah merenggut nyawa lansia lima kali lebih banyak daripada kelompok usia lainnya. Hal ini terjadi karena kerentanan yang dialami oleh lansia akibat penurunan fungsi-fungsi tubuh termasuk sistem kekebalan tubuh. Protokol kesehatan yang diterapkan bagi seluruh lapisan masyarakat membuat lansia harus lebih banyak mengisolasi diri di kamar. Kondisi ini menyebabkan lansia mengalami kelemahan dan berpotensi untuk mengalami kekakuan sendi yang berujung pada risiko tinggi untuk jatuh akibat kurangnya aktivitas fisik selama menerapkan protokol kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengajarkan *Range of Motion (ROM) Exercise* untuk mencegah kekakuan sendi menjaga keseimbangan dan gaya berjalan lansia agar tidak berisiko tinggi untuk jatuh akibat kurangnya aktivitas selama Pandemi COVID-19. Adapun kegiatan yang telah dilakukan adalah mengajarkan *ROM Exercise* kepada lansia dan hasil yang didapatkan adalah sebanyak 87% lansia mampu melakukan *ROM Exercise* secara mandiri, adapun yang tidak mampu melakukan secara mandiri adalah karena lansia-lansia tersebut menggunakan kursi roda atau mengalami gangguan pada ekstremitas bawah.

Kata Kunci: Lansia, COVID-19, protokol kesehatan, ROM exercise.

ABSTRACT

The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic has claimed five times as many elderly lives as any other age group. This happens because of the vulnerability experienced by the elderly due to a decrease in body functions including the immune system. Health protocols that are implemented to all levels of society make the elderly have to isolate themselves more in their rooms. This condition causes the elderly to experience weakness and have the potential to experience joint stiffness which leads to a high risk of falling due to lack of physical activity while implementing health protocols. The purpose of this activity was to teach Range of Motion (ROM) Exercise to prevent joint stiffness, maintain balance and gait in the elderly so that they are not at high risk of falling due to lack of activity during the COVID-19 Pandemic. The activities have been carried out are teaching ROM Exercise to the elderly and the results obtained are as many as 87% of the elderly are able to do ROM Exercise independently, while those who are unable to do it independently are

because the elderly use a wheelchair or have problems with the lower extremities.

Keywords: Elderly, COVID-19, health protocol, ROM exercise.

1. PENDAHULUAN

Pandemi *coronavirus disease* 2019 (COVID-19) menyebabkan ketakutan tersendiri bagi seluruh kalangan masyarakat di seluruh dunia termasuk lanjut usia (lansia). Kematian COVID-19 di kalangan lanjut usia (lansia) sangat mencolok. Data dari National United pada tanggal 26 April 2020 menunjukkan bahwa kematian pada lansia 5 (lima) kali lebih tinggi daripada kelompok usia lainnya. Hal ini disebabkan karena lansia memiliki kerentanan lebih akibat penurunan fungsi tubuh baik fungsi fisik maupun fungsi psikologis. Analisis WHO-China menemukan bahwa pasien di atas 60 tahun setidaknya memiliki penyakit penyerta sehingga jika terinfeksi oleh virus corona, maka kondisinya akan menjadi lebih parah dibandingkan dengan populasi usia lainnya (Miller, 2012; Shahid et al., 2020; United Nation, 2020).

Laporan dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) pada tanggal 23 Januari 2021 menunjukkan bahwa jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 di Sulawesi Utara sebanyak 12.240 kasus dengan kasus sembuh sebanyak 8.589 kasus dan meninggal sebanyak 370 orang, namun tidak ada data detail terkait dengan usia para penderita dan yang meninggal tersebut (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2021). Upaya pencegahan penularan COVID-19 dilakukan mengacu pada anjuran pemerintah. Protokol kesehatan yang dimaksud salah satunya adalah menjaga jarak (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2020). Penerapan protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah untuk mencegah penularan COVID-19 di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia ini dipraktikkan pula oleh masyarakat Sulawesi Utara pada umumnya dan Kota Manado pada khususnya .

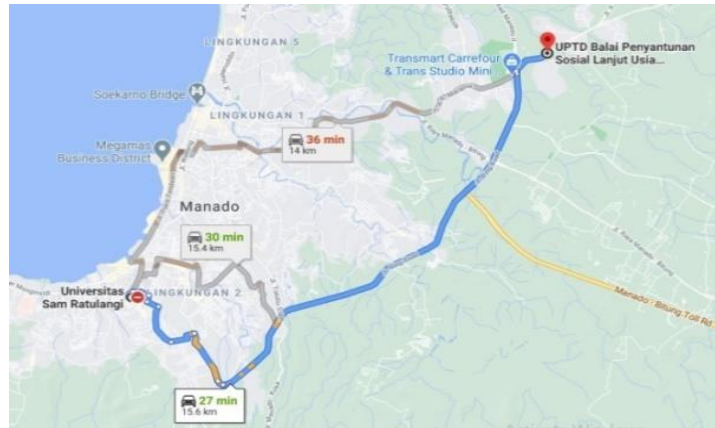
Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah dan Panti Werdha Damai Ranomuut adalah 2 (dua) panti tempat penampungan lansia yang berlokasi di Kota Manado. Selama pandemi COVID-19 ini, kedua Panti tersebut telah menerapkan protokol kesehatan bagi lansia guna menghindari penularan COVID-19 pada lansia-lansia yang tinggal di tempat tersebut. Protokol kesehatan yang diterapkan selama masa pandemi membuat lansia harus tetap berada di kamar dan mengisolasi diri dari dunia luar untuk menghindari paparan COVID-19. Hasil wawancara dengan beberapa lansia menunjukkan bahwa lansia sulit menggunakan masker dalam waktu yang lama karena merasa sesak, sehingga lebih disarankan untuk berada di dalam kamar. Namun tetap berada dalam kamar tanpa ada aktivitas fisik membuat para lansia tersebut merasa semakin lemah. Pergerakan terbatas dapat menyebabkan ketidakaktifan fisik. Beberapa lansia yang tidak banyak bergerak dapat kehilangan sejumlah besar kekuatan otot dan kelenturan sendi yang berujung pada meningkatnya risiko jatuh dan selanjutnya, menuntut perawatan dan layanan kesehatan (Aung et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka kami tertarik untuk mengajarkan *ROM Exercise* untuk mencegah kekakuan sendi menjaga keseimbangan dan gaya berjalan lansia sehingga mengurangi risiko jatuh sehingga tidak memerlukan perawatan dan layanan kesehatan yang lebih serius.

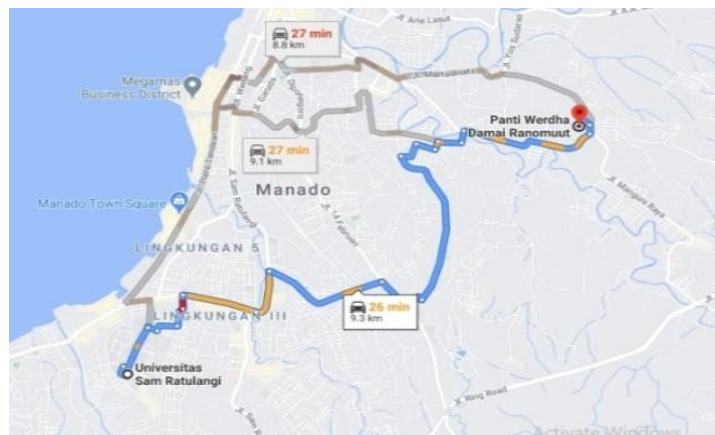
2. MASALAH

Lansia yang tinggal di BPLU Senja Cerah dan Panti Werdha Damai Ranomuut sebagian besar mengalami kelemahan dan kekakuan sendi akibat kurangnya aktivitas fisik / olahraga karena lansia lebih banyak berdiam diri di kamar selama pandemi COVID-19. Hal ini dapat memicu semakin menurunnya daya tahan tubuh dan efek jangka panjangnya adalah lansia akan mengalami kekakuan sendi khususnya pada ekstremitas bawah sehingga lansia berisiko tinggi untuk jatuh.

Adapun peta lokasi mitra adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Lokasi Mitra I BPLU Senja Cerah



Gambar 2. Lokasi Mitra II Panti Werdha Damai

Lokasi Mitra I BPLU Senja Cerah berjarak kurang lebih 15 km dari Kampus Universitas Sam Ratulangi dan lokasi Mitra II Panti Werdha Damai berjarak kurang lebih 9 km dari Kampus Universitas Sam Ratulangi. Kedua Mitra tersebut berlokasi di Kota Manado.

3. METODE

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini akan dilaksanakan dalam beberapa bentuk kegiatan sesuai dengan kebutuhan mitra berdasarkan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya. Adapun bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan Kepala Panti BPLU Senja Cerah dan Panti Werdha Damai dengan tetap menerapkan protokol kesehatan
 - Persiapan tempat latihan dengan jarak kursi antar lansia dan jarak lansia dengan instruktur minimal 1 meter
 - Persiapan materi dan latihan
2. Tahap Pelaksanaan
- Pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam 3 (tiga) bagian utama yaitu (1) perkenalan dan penjelasan tentang *ROM Exercise* dan manfaatnya; (2) Latihan *ROM Exercise* dipandu oleh instruktur; (3) Evaluasi kemampuan lansia melakukan latihan *ROM Exercise*.
3. Tahap Evaluasi
- Evaluasi struktur
Jumlah pesertayang hadir di BPLU Senja Cerah adalah 20 lansia dan di Panti Werdha Damai Ranomuut sebanyak 12 lansia. Pengaturan tempat di kedua Panti sudah sesuai dengan rencana awal dan semua persiapan untuk kegiatan latihan *ROM Exercise* sudah tersedia.
 - Evaluasi proses
Kegiatan dilaksanakan pukul 08.00 - 10.00 WITA (09 Juni 2021 di BPLU Senja Cerah dan 14 Juni 2021 di Panti Werdha Damai) sesuai dengan kontrak waktu yangtelah disepakati dengan pihak pengelolah panti dan para lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Tim Dosen dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi ini dilaksanakan di 2(dua) Panti Werdha yaitu BPLU Senja Cerah dan Panti Werdha Damai. Kegiatan di BPLU Senja Cerah dilaksanakan di Aula Balai dan di Panti Werdha Damai dilaksanakan di depan wisma lansia.

Kegiatan ini di pandu oleh seorang instruktur utama dari tim dosen dan 1 (satu) orang instruktur pendamping dari mahasiswa. Anggota tim lain bertindak sebagai fasilitator yang membantu lansia membetulkan gerakan-gerakan latihan yang tidak sesuai selama proses latihan berlangsung. Kegiatan yang berlangsung selama 2 jam tersebut diikuti dengan antusias oleh para lansia walaupun tetap dengan protokol kesehatan yakni menggunakan masker dan menjaga jarak. Setelah proses latihan bersama dilakukan, tim kemudian melakukan evaluasi yaitu dengan menilai kemampuan para lansia melakukan *ROM Exercise* dan ditemukan bahwa sebanyak 87% lansia sudah memahami dan mampu mengingat dan melakukan gerakan-gerakan tersebut secara mandiri. Adapun lansia yang tidak mampu melakukan *ROM Exercise* ini adalah ansia yang menggunakan kursi roda atau memiliki masalah pada ekstremitas bawah.

Ketua tim Pengabdian ini telah melakukan riset terkait efektivitas *ROM Exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia yang tinggal di Panti di Sulawesi Selatan. Pengukuran risiko jatuh dilakukan dengan melihat gaya berjalan dan keseimbangan, mengacu pada pengkajian risiko jatuh dari *Tinetti Balance Assesment Tool*. Gaya berjalan dan keseimbangan yang stabil pada lansia dapat terjadi apabila tidak terjadi kekauan sendi akibat kurangnya aktivitas. Riset ini dilakukan pada sejumlah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Gau Mabaji Gowa Sulawesi Selatan pada tahun 2018. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan ini efektif untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia dengan nilai $P = 0,03$ ($\alpha < 0,05$) (Kristamuliana, Suriyani, &

Lusiana, 2019). Selain itu, sebuah penelitian yang dilaksanakan di Jakarta juga menyatakan bahwa ada pengaruh *ROM Exercise* secara signifikan terhadap kekuatan otot lansia yang bedrest di DKI Jakarta (Ananda, 2016). Aktivitas fisik ringan dan sedang seperti berjalan dan melakukan latihan rentang gerak dapat menjaga fleksibilitas sendi. Fleksibilitas sendi yang tetap terjaga dapat menjaga keseimbangan tubuh lansia serta menjaga gaya berjalan lansia tetap baik sehingga risiko jatuh pada lansia tersebut menjadi berkurang (France, 2015; Lockwood, 2017). Oleh karena itu, kegiatan ini sangat efektif dilakukan untuk menjaga agar lansia tetap sehat di masa pandemi COVID-19 ini.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Lansia bersama Fasiltator sedang melakukan ROM Exercise di BPLU Senja Cerah Kota Manado



Gambar 4. Instruktur Utama dan Instruktur Pendamping



Gambar 5. Lansia bersama Instruktur sedang melakukan ROM Exercise di Panti Werdha Damai Kota Manado



Gambar 6. Tim Pengabdian Masyarakat bersama Peserta di BPLU Senja Cerah Kota Manado

5. KESIMPULAN

Range of Motion (ROM) adalah rentang sejauh mana sendi dapat digerakkan. *ROM Exercise* adalah latihan rentang gerak khususnya pada esktremitas bawah untuk meningkatkan / mempertahankan kekuatan otot dan sendi pada tungkai bawah (kaki). Pembelajaran singkat tentang *ROM Exercise* pada kegiatan ini secara umum telah dipahami dan mampu diaplikasikan oleh seluruh peserta dan apabila dipraktekkan secara rutin maka kekuatan otot dan elastisitas sendi lansia dapat terjaga di tengah pandemi COVID-19 saat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, I. P. (2016). *Pengaruh Range of Motion (ROM) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia di PSTW Budhi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan*. Perpustakaan UIN Syarif Hidayatullah.
- Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. (2020). Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo. *Journal of Infection in Developing Countries*, 14(4), 328-331. <https://doi.org/10.3855/JIDC.12684>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2021). *Stuasi COVID-19 di Indonesia*.
- France, S. (2015). ROM Exercise for Seniors. Retrieved from www.siobhanfrance.com
- Kristamuliana, K., Suriyani, S., & Lusiana, E. (2019). Penanganan risiko jatuh pada lansia dengan ROM Exercise. *Altruistik Nursing*, 1(7).
- Lockwood, W. (2017). Osteoarthritis (Degenerative Joint Disease). Retrieved from www.rn.org
- Miller, A. C. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults* (sixth). Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2020). *Pedoman perubahan perilaku*.
- Shahid, Z., Kalayanamitra, R., Ramgobin, D., Vunnam, R., State, P., & Medical, H. (2020). *Covid-19 and Older Adults: What We Know*. (April). <https://doi.org/10.1111/jgs.16472>
- United Nation. (2020). *Policy Brief : The Impact of COVID-19 on older persons*.