

# Mengenal Cara Hidup Sehat Paska Pandemi COVID-19 di Masa Lanjut Usia

Fredia Heppy<sup>1</sup>, Efriza<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

Email: [efrizamitra@yahoo.com](mailto:efrizamitra@yahoo.com)

## Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Mengenal Cara Hidup Sehat Paska Pandemi COVID-19 di Masa Lanjut Usia" telah memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya di kalangan individu lanjut usia mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara holistik dan komprehensif di masa yang penuh tantangan ini. Melalui edukasi yang komprehensif tentang nutrisi sehat dan seimbang, aktivitas dan latihan fisik, serta kesehatan mental, para peserta memperoleh wawasan dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kualitas hidup yang lebih baik

**Kata kunci :** covid 19, lansia

## Abstract

*Community service activities with the theme "Getting to Know How to Live a Healthy Life After the COVID-19 Pandemic in Elderly" have succeeded in making contribution in increasing public understanding and awareness, especially among elder people, regarding the importance of maintaining health holistically and comprehensive in this challenging time. Through comprehensive education about healthy and balance nutrition, physical activity and exercise, also mental health, participants had gained insight and practical skills that can be applied in daily activities to support a better quality of life.*

**Keywords:** covid 19, elderly

## I. PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat dengan tema "Mengenal Cara Hidup Sehat Paska Pandemi COVID-19 di Masa Lanjut Usia" merupakan inisiatif penting yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat, terutama mereka yang berada di lanjut usia (lansia), tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa yang penuh tantangan ini. Pandemi COVID-19 telah mengubah banyak aspek kehidupan kita, termasuk cara kita merawat diri dan menjaga kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan dan membimbing masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat yang sesuai dengan kondisi saat ini.

Program ini akan mencakup berbagai aspek kesehatan, termasuk pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, melakukan aktivitas dan latihan fisik yang sesuai dengan kemampuan tubuh, serta pengelolaan kesehatan mental. Pada masa lansia, kebutuhan kesehatan menjadi lebih kompleks, sehingga diperlukan pendekatan yang holistik dan komprehensif untuk memastikan kesejahteraan fisik, mental dan sosial. Dalam kegiatan ini, peserta akan diajak untuk memahami bagaimana nutrisi yang tepat dapat mendukung kesehatan mereka, serta bagaimana aktivitas dan latihan fisik yang teratur dapat membantu menjaga kebugaran dan mencegah berbagai penyakit degeneratif.

Selain itu, program ini juga akan membahas pentingnya menjaga kesehatan mental, yang sering kali terabaikan, terutama di masa lansia. Masa lansia sering kali diikuti dengan perubahan besar dalam rutinitas harian dan peran sosial, yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Dengan demikian, melalui pengabdian masyarakat ini, kami berharap dapat memberikan wawasan dan strategi yang praktis untuk menjaga kesehatan mental, seperti bagaimana mengelola stres, menjaga

hubungan sosial, dan tetap aktif secara mental.

Pada akhirnya, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peserta, membantu mereka untuk menjalani masa pensiun dengan lebih sehat dan produktif. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, para peserta diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat yang berkelanjutan, sehingga dapat menikmati masa pensiun dengan kualitas hidup yang lebih baik.

## II. METODE KEGIATAN

Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan melalui media berupa banner, poster dan leaflet yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam rangka memeriahkan MEDICAL BAITURRAHMAH SOCIAL ACTION (MBSA) pada tanggal 25 November 2023. Tahap pelaksanaan yang dilakukan adalah mendata jumlah peserta lansia yang mungkin hadir dalam kegiatan, kemudian diikuti dengan penyusunan desain banner, poster dan leaflet sehingga kegiatan ini menarik dan tujuan pengabdian pada lansia dapat tercapai.



Gambar 1. Desain Media berupa PPT

### III. HASIL DAN DISKUSI

Pengabdian masyarakat bertema "Mengenal Cara Hidup Sehat Paska Pandemi COVID-19 di Masa Lanjut Usia" memberikan wawasan penting mengenai perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dalam fase kehidupan yang lebih rentan terhadap berbagai tantangan kesehatan. Diskusi ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kegiatan pengabdian tersebut terhadap pemahaman dan praktik kesehatan di kalangan peserta, serta menyoroti tantangan dan peluang yang muncul selama pelaksanaannya. Link kegiatan :

<https://fk.unbrah.ac.id/mahasiswa-fakultas-kedokteran-universitas-baiturrahmah-gelar-baiturrahmah-medical-social-action-dikantor-camat-lubuk-begalung-kota-padang/>



Gambar 2. Foto Kegiatan 1



Gambar 3. Foto Kegiatan 2

Salah satu temuan utama dari kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Banyak individu lansia cenderung kurang memahami pentingnya nutrisi sehat seimbang dan aktivitas serta latihan fisik teratur, yang dapat mempengaruhi status kesehatan sehingga menurunkan kualitas hidup. Setelah mengikuti program ini, peserta mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang bagaimana komposisi dan pola makan yang tepat, aktivitas dan latihan fisik yang sesuai kondisi tubuh lansia yang sudah mengalami proses menuju kerapuhan. Evaluasi dilakukan pada saat diskusi dan tanya jawab dengan peserta penyuluhan.

Program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Penurunan fungsi kognitif merupakan masalah kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Penurunan status kognitif mempengaruhi kemampuan aktivitas harian dan interaksi sosial seseorang. Berbagai faktor mempengaruhi kecepatan kemunduran kesehatan mental seperti penyakit degeneratif dan stres psikososial. Diskusi kelompok yang diadakan selama penyuluhan membantu peserta mengidentifikasi faktor stresor psikososial serta strategi pengelolaannya. Salah satu keberhasilan program ini adalah kemampuan peserta mengenali pentingnya menjaga hubungan sosial dan tetap aktif

secara mental, dalam pencegahan gangguan mental di usia lanjut.

Pada pelaksanaan program ini, terdapat beberapa tantangan yang telah dicatat. Salah satu tantangan tersebut adalah resistensi awal dari beberapa peserta terhadap perubahan gaya hidup, terutama dalam hal adopsi pola makan sehat dan aktivitas fisik yang lebih aktif. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan dalam mendukung perubahan perilaku di kalangan lansia. Selain itu, keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan dan olahraga yang memadai di beberapa wilayah juga menjadi hambatan dalam penerapan gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai hidup sehat di masa lansia, pasca pandemi COVID-19. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dampak positif dari program ini, diperlukan upaya lanjutan dalam bentuk pendampingan berkelanjutan dan penyediaan sumber daya yang memadai. Ke depan, kolaborasi dengan institusi kesehatan dan komunitas lokal dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung keberlanjutan dan penyebaran manfaat dari program ini ke masyarakat yang lebih luas.

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Mengenal Cara Hidup Sehat Paska Pandemi COVID-19 di Masa Lansia" telah berhasil memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya di kalangan individu usia pensiun, mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara holistik dan komprehensif di masa yang penuh tantangan ini. Melalui edukasi yang komprehensif tentang nutrisi, aktivitas fisik, dan kesehatan mental, para peserta memperoleh wawasan dan keterampilan praktis yang dapat

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kualitas hidup yang lebih baik. Tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan program ini, seperti resistensi terhadap perubahan gaya hidup dan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, memberikan pelajaran berharga tentang perlunya pendekatan yang berkelanjutan dan dukungan yang lebih luas. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa dengan strategi yang tepat, masyarakat usia pensiun dapat lebih siap dan termotivasi untuk menjalani masa lansia dengan sehat, aktif dan produktif, pasca pandemi COVID-19.

#### Daftar Pustaka

- [1]. World Health Organization. Tatalaksa na klinis infeksi saluran pernapasan akut ber at (SARI) suspek penyakit COVID -19. World Health Organization. 2020 ; 4 : 1 – 25.
- [2]. Burhan E, Susanto AD, Nasution SA, Ginanjar E, dkk. Protokol Tatalaksana COVID-19. Persatuan dokter Paru Indonesia (PDPI), Persatuan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI), Persatuan Ahli Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI), Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), serta Perhimpunan Dokter anesthesiologi dan terapi intensif di Indonesia (PERDATIN). Jakarta, 2020.
- [3]. WHO. Therapeutic and COVID-19. Living guideline. Geneva, 2020.
- [4]. Kurnianto E, Putra DH, Fannya P, Dewi DR. Tinjauan Karakteristik Pasien dengan Kasus Positif COVID-19 di Puskesmas Kecamatan Matraman. *Indones Heal Inf Manag J*. 2021;9(2):102–8.
- [5]. Bonanad C, Garcia-Blas S, Tarazona-Santabalbina F, et al. The effect of age on mortality in patients with COVID-19: a meta-analysis with 611,583 subjects. *J Am Med Dir Assoc*. 2020;21(7):915–8.
- [6]. Kang SJ, Jung SI. Age-related morbidity and mortality among patients with COVID-19. *Infect Chemother*, 2020;52(2):154–64.
- [7]. Formoso CG, Queijo CP, Lourid SS, Quioga FD. Multidimensional Geriatric Assessment with MAGIC Questionnaire and Quality of Life in Elderly Primary Care Patients. *Int. J. Environ. Res. Public Health*:2020;1-19
- [8]. Anggraini, D., Haiga, Y., & Oktora, M. Z. (2023). Penyuluhan Sosialisasi Tips Pencegahan Infeksi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 1(1), 20-23.
- [9]. Kemkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no. 67 Tahun 2015

Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan  
Usia Lanjut di Pusat Kesehatan Masyarakat.  
Jakarta 2015.