

PENERAPAN TERAPI KOGNITIF DAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL LANSIA DI MASA PANDEMI COVID 19

Syaputra Artama^{1*}, Aris Wawomeo², Pius Kopong Tokan³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

*Penulis Korespondensi, email: syaputraartama@gmail.com

Received: 13/06/2022

Revised: 19/06/2022

Accepted: 21/06/2022

Abstract. The COVID-19 outbreak, which in recent years has become a pandemic in almost all countries in the world, has had a negative impact on the physical and psychological health of individuals and communities. One of the age groups that is a concern during this pandemic is the elderly. During the pandemic, to prevent the elderly from feeling lonely, anxious, stressed which can affect the health of the elderly such as a decrease in the body's immunity, decreased cognitive function, a program of elderly activities is needed, including cognitive therapy and elderly gymnastics. The health conditions and psychological conditions faced by the elderly during the pandemic as a whole can have an impact on health, especially on the body's immunity and the quality of life of the elderly. The purpose of this activity is so that the elderly can take an active role in cognitive therapy and gymnastics activities for the elderly and understand and apply the importance of maintaining health during a pandemic. This strengthening is a preventive and rehabilitative effort in improving the health and quality of life of the elderly. The form of activity program carried out by the method of carrying out socialization, implementing cognitive therapy in the elderly, seeing the results of evaluation of changes after therapy is carried out, carrying out elderly gymnastics activities in Gheo Ghoma Village, Ende Regency. The results of this activity can be seen from the participation of the elderly in carrying out cognitive therapy and gymnastics for the elderly. There are changes in the cognitive improvement of the elderly after therapy and an increase in public insight and understanding of the importance of maintaining the health of the elderly during the Covid-19 pandemic. Cognitive therapy and elderly gymnastics programs are simple things that need to be done regularly and consistently, in order to build community awareness in maintaining the health of the elderly and improving the quality of life of the elderly, especially during the current pandemic.

Keywords: Cognitive Therapy, Elderly Gymnastics, Elderly Health

Abstrak. Wabah COVID-19 yang beberapa tahun belakangan ini menjadi pandemi hampir di seluruh negara di dunia telah memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat. Salah satu kelompok usia yang menjadi perhatian di masa pandemi ini yaitu adalah masyarakat dengan lanjut usia. Pada masa pandemi, untuk mencegah lansia merasa kesepian, cemas, stres yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan lansia seperti turunnya imun tubuh, penurunan fungsi kognitif maka diperlukan program kegiatan lansia antara lain terapi kognitif dan senam lansia. Kondisi kesehatan dan kondisi psikologis yang dihadapi lansia di masa pandemi secara keseluruhan dapat berdampak pada kesehatan khususnya pada imun tubuh dan kualitas hidup lansia. Tujuannya kegiatan ini agar lansia dapat ikut berperan aktif dalam kegiatan terapi kognitif dan senam lansia dan memahami dan menerapkan pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi. Penguatan ini juga sebagai upaya preventif dan rehabilitatif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Adapun bentuk program kegiatan yang dilaksanakan dengan metode langsung melakukan sosialisasi, pelaksanaan terapi kognitif pada lansia, melihat hasil evaluasi perubahan setelah dilakukan terapi, melaksanakan kegiatan senam lansia di Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende. Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat dari adanya peran serta lansia dalam melaksanakan terapi kognitif dan senam lansia. Adanya perubahan peningkatan kognitif lansia setelah dilakukan terapi serta meningkatnya wawasan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan lansia di masa pandemi covid 19. Program terapi kognitif dan senam lansia menjadi hal sederhana yang perlu dilakukan secara berkala dan konsisten, agar dapat membangun kepedulian masyarakat dalam menjaga kesehatan lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia terutama dalam masa pandemic saat ini.

Kata Kunci: Terapi Kognitif, Senam Lansia, Kesehatan Lansia

How to Cite: Artama, S., Wawomeo, A., & Tokan, P. K. (2022). Penerapan Terapi Kognitif dan Senam Lansia dalam Upaya Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia di Masa Pandemi Covid 19. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 111-120. doi: <https://doi.org/10.37478/mahajana.v3i2.1861>

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 yang beberapa tahun belakangan ini menjadi pandemi hampir di seluruh negara di dunia telah memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis



individu dan masyarakat (Brooks et al., 2020). Sudah dua tahun lebih Indonesia mengalami masa pandemi COVID-19. Berbagai upaya penanganan sedang dilakukan agar penyebarannya bisa terkendali dan tidak membabi buta. Tak terkecuali pemerintah daerah yang sudah melakukan berbagai upaya mulai dari menyiapkan rumah sakit rujukan, menyiapkan tenaga kesehatan, dan juga berbagai sosialisasi pentingnya menjaga jarak antar warga. Hal ini diakui atau tidak akan berpengaruh pada kondisi mental masyarakat Indonesia.

Salah satu kelompok usia yang menjadi perhatian di masa pandemi ini yaitu adalah masyarakat dengan lanjut usia. Adanya proses degenerative beresiko tinggi memudahkan berbagai penyakit fisik maupun mental dapat terjadi pada lansia. Kerentanan individu lanjut usia terhadap beberapa penyakit disebabkan juga karena penurunan imunitas sehingga lansia rentan terinfeksi penyakit, termasuk virus *corona*. Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita penyakit parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan morbiditas pada usia lanjut (Tristanto, 2020). Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan kelompok lansia menjadi salah satu kelompok yang paling rentan akibat COVID-19 (Wisnubrata, 2020). Data WHO menunjukkan lansia memiliki resiko tinggi terpapar virus corona dan dua kali lebih tinggi terkena penyakit atau gejala yang serius akibat COVID-19. Menurut WHO lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih. Penduduk lanjut usia atau lansia pada 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34 persen dari total jumlah penduduk di Tanah Air (Kebijakan Kesehatan Indonesia, 2020). Jumlah lansia saat ini sangat banyak di Indonesia. Indonesia sendiri termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yakni mencapai 10 %, tahun 2020, tahun 2025 adalah 11,8 %, selanjutnya tahun 2030 adalah 13,8 % dan tahun 2035 akan meningkat sampai 15,8 %. Sebagai gambaran kondisi kesehatan lansia cukup memprihatinkan. Hasil susenas pada Bulan Maret 2019 menunjukkan separuh lansia Indonesia (51,08%) mengalami keluhan kesehatan dimana sebagian besar disebabkan karena pola hidup tidak sehat (Hakim, 2020).

Berdasarkan data yang dihimpun oleh Gugus Tugas Penanganan COVID-19 sampai dengan bulan Juni 2021 persentase lansia yang terdampak virus corona yakni sebesar 13,8 %, 11,7 % dirawat atau diisolasi, 12,5 % sembuh dan 43,7 % meninggal (Komite Penanganan Covid19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2022). Oleh karenanya penting untuk selalu memperhatikan dan memberikan dukungan sosial dan upaya kesehatan yang lebih terhadap kelompok lanjut usia (Kemenkes RI, 2020a). Dalam masa pandemi upaya pemerintah daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur dalam peningkatan kesehatan lansia yaitu salah satunya dengan indikator usia harapan hidup daerah yang dapat melebihi Standar Usia Harapan Hidup Nasional sebesar 71 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi NTT, 2021). Pada tahun 2017 standar usia harapan hidup wilayah Provinsi Nusa Tenggara Timur yaitu 66,07. Angka tersebut masih di bawah standar nasional. Pada situasi pandemi COVID-19 diharapkan usia harapan hidup dapat meningkat terkhusus di salah satu daerah terdampak Covid-19 di Provinsi Nusa Tenggara Timur termasuk salah satunya Kabupaten Ende yang saat ini standar usia harapan hidup daerah tersebut hanya berkisar 64,48 (Dinas Kesehatan Provinsi NTT, 2021). Harapan dengan menjaga kesehatan lansia di masa pandemi saat ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan standar usia harapan hidup di Kabupaten Ende.

Di masa yang akan datang, lansia cenderung akan berada pada tahap hidup yang positif dan negatif. Jika memiliki tahap hidup yang positif akan menjadikan lansia sehat, aktif dan produktif. Namun di sisi lain, ketika lansia memiliki masalah, banyak lansia akan mengalami penurunan kesehatan. Dalam proses perkembangan lansia ini dapat terjadi beberapa perubahan alamiah yang menyangkut beberapa aspek yaitu fisik, psikologis dan sosial. Kondisi kesehatan dan kondisi psikologis yang dihadapi lansia di masa pandemi secara keseluruhan dapat berdampak pada kesehatan khususnya pada imun tubuh dan kualitas hidup lansia. Masalah di aspek fisiologis, pada masa pandemi COVID-19 lanjut usia juga harus dihadapkan pada masalah di aspek psikologis (Kemenkes RI, 2020b; Morrow-Howell et al., 2020). Pada masa pandemi, untuk mencegah lansia merasa kesepian, cemas, stres yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan lansia

seperti turunnya imun tubuh, penurunan fungsi kognitif maka diperlukan program kegiatan lansia (Atlya, 2020). Program kegiatan lansia yaitu kegiatan stimulasi otak dilakukan dengan menyenangkan, menjadikan lansia lebih berperan aktif dan produktif, meningkatkan kualitas hidup lansia dan orang di sekitarnya, serta menghambat proses kemunduran otak (penurunan fungsi kognitif) (Qiu et al., 2020). *Terapi kognitif* merupakan salah satu stimulasi langkah preventif untuk mengoptimalkan, merangsang fungsi otak menjadi semakin relevan pada lansia, dan memperlancar aliran darah serta oksigen ke otak. *Terapi kognitif* mudah dilakukan karena membutuhkan waktu singkat yaitu 5-10 menit, tidak memerlukan bahan atau tempat khusus dalam melakukannya. Kecemasan berlebihan pada lansia juga dapat terjadi akibat dari pengaruh interaksi berbagai gen dengan faktor lingkungan seperti kurang olahraga. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dianggap dapat meningkatkan kondisi mood ke arah positif. Olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan suasana hati negatif serta meningkatkan harga diri dan fungsi kognitif. Selain itu, olahraga juga ditemukan dapat meringankan gejala seperti rendahnya harga diri dan penarikan sosial (Bachtiar, 2019). Oleh karenanya penting untuk senantiasa dilakukan olah raga ringan terhadap lansia yaitu dengan senam lansia. Senam lansia adalah gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan lansia untuk melancarkan metabolisme tubuh dan menjadikan aktivitas yang bisa meningkatkan kesehatan fisik dan menguatkan fungsi motoric dan otot lansia. Dengan adanya perubahan tersebut ditambah kurangnya kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi akan memicu timbulnya kekauan otot, timbulnya penyakit, gangguan pola pikir dan psikologis pada lansia. Salah satu terapi untuk mengatasi masalah mental pada lansia adalah terapi kognitif dan senam lansia.

Langkah upaya penanganan COVID-19 pada lansia, idealnya tidak hanya melakukan pada masa kuratif saja. Untuk itu, perlu dilakukan juga upaya preventif dan rehabilitasi terhadap yang telah dialami lansia saat pandemi COVID-19 agar dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan kebijakan penanganan COVID-19 di Kabupaten Ende maupun pada lingkup wilayah Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende. Dari beberapa penjelasan di atas tersebut, tim pelaksana tergerak untuk berkontribusi memberikan kegiatan pengabdian yakni **“Penerapan Terapi Kognitif dan Senam Lansia dalam Upaya Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia di Masa Pandemi Covid 19 di Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende”** yang akan dilaksanakan dengan cara mengajak lansia untuk melakukan terapi kognitif dan gerakan senam lansia yang sederhana. Jika seorang lanjut usia mampu memenuhi tugas perkembangannya dengan baik, maka lanjut usia tersebut akan merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Begitu pula sebaliknya, jika seorang lanjut usia tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya maka kesejahteraan lanjut usia tersebut akan menurun sehingga berdampak pada masalah kesehatan jiwa dan gangguan psikologis pada diri lanjut usia. Oleh sebab itu perlu adanya penanganan lebih lanjut yang tidak hanya menasar pada penyembuhan fisik, tetapi juga kesejahteraan kualitas hidup lansia.

Upaya tersebut juga penting untuk menjadi perhatian dan diterapkan di salah satu desa di Kabupaten Ende Provinsi Nusa Tenggara Timur yaitu desa Gheo Ghoma. Dari hasil wawancara kepada pemerintahan desa, perangkat desa, dan masyarakat dan hasil pengamatan tim didapatkan bahwa perhatian peningkatan kesehatan pada lansia masih sangat minim terkhusus di masa pandemi saat ini. Program terapi kognitif dan senamlansia masih jarang diterapkan di lingkungan desa tersebut. Untuk itu diperlukan adanya penguatan, dan penerapan langsung terapi kognitif dan program senam lansia bagi masyarakat di masa pandemi covid-19 saat ini. Penguatan tersebut sebagai upaya preventif dan rehabilitatif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia di Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende. Desa Gheo Ghoma merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Ende Utara Kabupaten Ende. Desa tersebut memiliki lingkungan yang ramah lansia karena masih dalam jangkauan pelayanan kesehatan yang baik. Lokasi desa juga berada di jalan utama lintas daerah. Mayoritas kegiatan harian yang dilakukan lansia adalah adalah berkebun, melaksanakan pekerjaan rumah dan bersosialisasi dengan tetangga (Artama et al., 2022). Kegiatan rutin yang dilakukan antara lain adalah beribadah dan berkumpul bersama keluarga. Kegiatan tersebut selalu bisa memberikan

semangat dan sukacita. Namun kegiatan-kegiatan tersebut saat ini tidak bisa dilakukan seperti dahulu lagi.

Berdasarkan hasil dari pengamatan di lapangan telah ditemukan beberapa masalah dari masyarakat di wilayah tersebut yaitu:

1. Masih kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan lansia pada masa pandemi Covid-19.
2. Minimnya upaya untuk menjaga kesehatan tubuh dan kognitif lansia pada masa pandemi Covid-19.
3. Belum efektifnya pelaksanaan program senam lansia sebagai bentuk pemeliharaan kesehatan lansia pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka dapat dirumuskan tujuan dan manfaat kegiatan ini sebagai berikut:

1. Meningkatkan kualitas kognitif dan kesehatan lansia Desa Gheo Ghoma Kecamatan Ende Utara Kabupaten Ende.
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk tetap menjaga dan memelihara kesehatan di masa pandemi covid 19.
3. Membantu program pemerintah dalam upaya peningkatan kesehatan lansia dan usia harapan hidup masyarakat.
4. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga imunitas tubuh dan pola hidup sehat bagi lansia

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 minggu mengikuti jadwal Praktik Keperawatan Gerontik mahasiswa Prodi D III Keperawatan Ende Poltekkes Kemenkes Kupang yaitu dari tanggal 18 April 2022 hingga 30 April 2022. Kelompok sasaran di sini adalah lansia Desa Gheo Ghoma baik laki-laki atau perempuan yang kondisi fisik dan mentalnya masih memungkinkan untuk melakukan/mengikuti terapi kognitif dan senam lansia berjumlah 21 orang dari sebaran berbagai dusun di Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende.

Pelaksanaan program pengabdian dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Kepala Desa, Kepala Dusun, RW dan RT di Lingkungan Desa Gheo Ghoma Kecamatan Ende Utara Kabupaten Ende. Kegiatan program pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan metode menunjukkan gambar, penayangan video, penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan dan praktik langsung. Kegiatan pendahuluan, pelaksanaan terapi kognitif dan senam lansia dan penutup/evaluasi. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan

Pendahuluan dilakukan dengan mengajak lansia duduk dengan santai, kemudian memberikan penjelasan dan kontrak waktu tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Sebelum melaksanakan kegiatan akan dilakukan *pre test (mental disorder questionnaire)*. Disaat jadwal pelaksanaan terapi kognitif di lakukan secara beberapa kali dan berkala (sebanyak 4 kali dalam kurun waktu 2 minggu). Sedangkan untuk kegiatan senam lansia akan dilakukan secara berkelompok tapi sebelum melakukan kegiatan akan dilakukan sedikit pemanasan secara fisik agar tidak kaku dan memberikan sedikit *ice breaker* untuk membangkitkan semangat para lansia.

2. Pelaksanaan

- a. Pelaksanaan terapi kognitif dilakukan dengan menunjukkan gambar/memutar video sambil memberikan penjelasan. Lansia diminta untuk melihat terlebih dahulu gambar/video terapi kognitif yang dipilih yang telah disediakan kemudian diputar kembali dan diminta untuk melakukan sesuai dengan yang dilihat di gambar/video. Lansia yang membutuhkan pendampingan akan dibantu oleh perawat.

- b. Pelaksanaan senam lansia dilakukan sesuai kontrak waktu yang telah ditetapkan dilaksanakan di lapangan/halaman rumah/ruang terbuka secara bersama-sama dengan lansia yang lainnya (dilaksanakan sebanyak 2 kali selama 2 minggu) dan setelahnya akan dilakukan pemeriksaan kesehatan (tanda-tanda vital) lansia.

3. Evaluasi

Setelah program kegiatan terapi kognitif telah dilaksanakan kemudian selanjutnya dilakukan *post test (mental disorder questionnaire)* untuk mengetahui dampak perubahan kognitif pada lansia yang diberikan terapi.

Kegiatan di lakukan secara langsung dan disajikan dengan cara yang menyenangkan. Melalui kegiatan tersebut lansia akan memperoleh manfaat diantaranya melatih fungsi kognitif, memperbaiki suasana hati (*mood*) sehingga memunculkan perasaan bahagia, mengusir kebosanan dan perasaan kesepian serta dapat meningkatkan kesehatan fisik bagi lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan ini secara keseluruhan berjalan dengan baik dan lancar, semua lansia dapat mengikuti program terapi kognitif dan senam lansia secara keseluruhan. Salah satu faktor penting dalam membantu kelancaran seluruh kegiatan adalah adanya dukungan serta partisipasi warga masyarakat Desa Gheo Ghoma yang sangat antusias dan ramah terhadap Tim Pelaksana Kegiatan. Adanya dukungan penuh dan kerja sama dari mitra yaitu perangkat desa seperti, Kepala Desa Gheo Ghoma, Kepala Babinkamtibmas, Kepala Babinsa, Kepada Dusun, Ketua RW, Ketua RT, tokoh masyarakat, dan perangkat desa lainnya juga sangat membantu terlaksananya kegiatan ini. Keberlangsungan kegiatan ini mendapatkan respon yang positif dari masyarakat terkhusus pada lansia yang ikut berpartisipasi dalam program kegiatan ini. Antusias dan semangat yang ditunjukkan oleh lansia dan masyarakat terhadap kegiatan dan tim pelaksana sangat baik.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah bertambahnya edukasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan lansia baik secara fisik maupun mental di masa pandemi saat ini. Selain itu dapat tergambarkan dengan ikuti berpartisipasi para lansia dalam menjalankan program terapi kognitif dan senam lansia yang dilaksanakan secara bersama-sama di Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende. Kegiatan awal yang dilakukan yaitu dengan sosialisasi kepada masyarakat di lanjutkan dengan pemberian edukasi dan informasi langsung melalui pembagian leaflet dan poster, edukasi dilaksanakan dengan penjelasan melalui persentasi materi, video dan diskusi secara langsung kepada masyarakat. Selanjutnya tim melaksanakan terapi kognitif kepada para lansia yang telah menjadi sasaran terapi yang dilaksanakan di rumah masing-masing lansia yang didampingi oleh keluarga dan dilakukan sebanyak 4 kali secara berkala. Kemudian kegiatan berikutnya dilakukan yaitu kegiatan senam lansia sebanyak 2 kali yang diikuti oleh para lansia dan peserta. Sebelum pelaksanaan kegiatan terlebih dahulu tim pelaksana melakukan kontrak waktu dengan peserta lansia dan berkoordinasi kepada perangkat desa dan masyarakat untuk difasilitasi dalam kegiatan.

Terapi kognitif dan senam lansia merupakan salah satu bentuk kegiatan dimana dengan aktivitas dan latihan yang teratur mampu mencegah kemunduran fungsi fisik dan mental pada lansia. Saat lansia melakukan latihan maka akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, menyebabkan sirkulasi darah dapat mencapai seluruh tubuh, termasuk otak. Peningkatan sirkulasi darah, menyebabkan suplai nutrisi dan oksigen lancar, fungsi otak akan optimal dan pada akhirnya kemampuan daya ingat atau memori jangka pendek meningkat serta meningkatkan aktivitas *nerve growth factor (NGF)* (Bachtiar, 2019).

Untuk terapi kognitif yang dilakukan diharapkan dapat sebagai stimulasi yang baik bagi lansia dalam peningkatan kognitif. Terapi kognitif dapat mengubah cara menafsirkan dan memandang segala sesuatu pada saat mengalami gangguan mood sehingga lansia merasa lebih baik dan bertindak lebih aktif. Terapi kognitif bertujuan mengajarkan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan berespon terhadap kelainan bentuk pikiran dan kepercayaannya. Sementara

dengan senam lansia atau olahraga dapat bermanfaat secara fisiologis, psikologis maupun sosial antara lain memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat Lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Secara fisiologis, senam lansia dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Secara psikologis, dapat meningkatkan *mood*, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas (Kemenkes RI, 2021).

Oleh karena itu, pemberian terapi kognitif dan senam lansia merupakan program utama yang diharapkan dengan adanya kegiatan tersebut sebagai bentuk cerminan dan contoh terapi yang dapat dilakukan oleh keluarga lansia maupun masyarakat dalam menjaga kesehatan lansia sehingga sebagai langkah awal dalam meningkatkan kualitas hidup lansia yang ada di Kabupaten Ende terkhusus di Desa Gheo Ghoma.



Gambar 1. Sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat

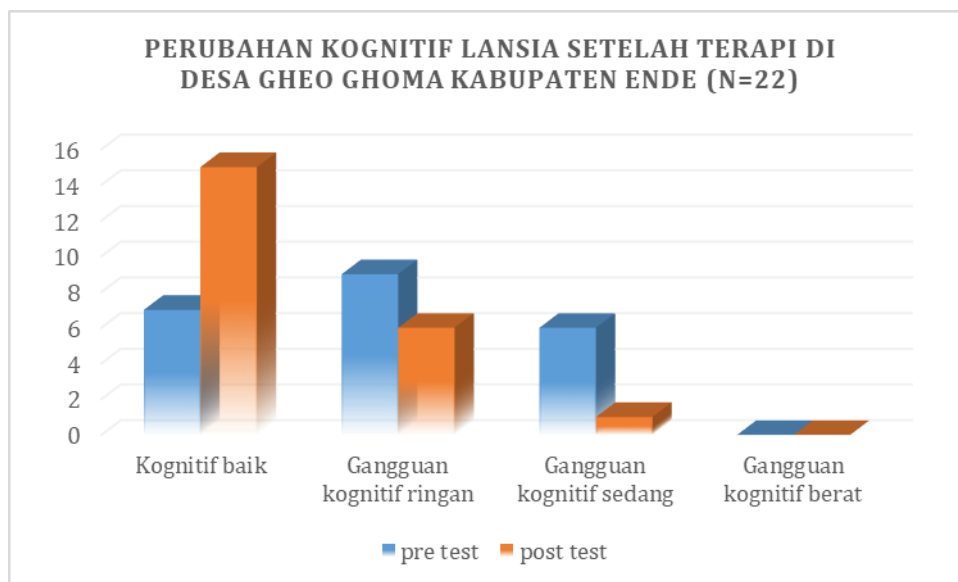


Gambar 2. Kegiatan Terapi Kognitif yang dilakukan pada lansia



Gambar 3. Kegiatan Senam Lansia

Pada kegiatan ini juga dilakukan evaluasi terhadap kegiatan abdimas. Adapun evaluasi yang dilakukan yaitu dengan melihat hasil status kognitif lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi lansia dan senam lansia yaitu dengan menggunakan instrumen pengukuran status kognitif *Short portable mental status questionnaire (SPMSQ)*. Dari hasil *pre test* lansia terkait status kognitif didapatkan bahwa dari 21 lansia yang di uji diperoleh bahwa lansia dengan kognitif baik sebanyak 7 orang, gangguan kognitif ringan 9 orang, gangguan kognitif sedang sebanyak 6 orang dan tidak ada lansia yang mengalami gangguan kognitif berat. Selanjutnya hasil status kognitif lansia setelah dilakukan terapi kognitif ditemukan dari hasil *post test* yaitu terjadi peningkatan jumlah lansia yang memiliki kognitif baik menjadi 15 orang, dan untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan dan sedang mengalami penurunan jumlah lansia menjadi 6 orang dengan status kognitif ringan dan 1 orang dengan status kognitif sedang. Dari hasil yang tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan status kognitif lansia ke arah yang lebih positif dengan bertambahnya jumlah lansia yang memiliki status kognitif baik dan berkurangnya jumlah lansia dengan status kognitif ringan dan sedang setelah dilakukan terapi kognitif dan senam lansia. Hasil evaluasi dapat dilihat pada gambar 3 berikut.



Gambar 4. Grafik perubahan kognitif lansia setelah dilakukan terapi kognitif

Menurut pandangan Muhtar et al., (2020), juga mengemukakan bahwa fungsi kognitif akan menurun dengan bertambahnya usia. Aktifitas ringan atau berolah raga dapat memperbaiki fungsi kognitif dengan cara meningkatkan aliran darah ke otak dan meningkatkan pembentukan neurotransmitter otak. Sementara dalam hal emosi, Lansia berisiko untuk mengalami gangguan kognitif, depresi dan menurunnya kemampuan dalam menghadapi stres. Menurut pendapat Artama et al., (2022), mengemukakan bahwa situasi pandemi covid-19 ini beresiko menjadikan masyarakat mengalami stress dan kurang aktifitas, dampak yang dapat timbul dengan menurunnya status kesehatan, kehilangan kemampuan fisik dan lain sebagainya. Sehingga dengan olahraga melalui senam lansia yang terprogram dapat memperbaiki mood lansia, meningkatkan kemampuan lansia menghadapi stres, serta menurunkan angka depresi dan gangguan kognitif melalui interaksi sosial saat berolahraga atau melakukan senam lansia.

Masyarakat mengharapkan kegiatan ini dapat memajukan derajat kesehatan masyarakat sekitar khususnya lansia di Desa Gheo Ghoma Kecamatan Ende Utara Kabupaten Ende. Adanya sikap dan dorongan positif dari perangkat desa dan tokoh masyarakat menggambarkan dukungan dan peran dalam upaya peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Proses penuaan (*aging process*) merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Proses menua selain dapat menurunkan kondisi fisik juga dapat menurunkan kemampuan kognitif dan kepikunan, masalah kesehatan kronis dan penurunan fungsi kognitif serta memori

Hal ini terjadi karena pada Lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan Lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak lansia yang mengalami gangguan kognitif serta kurang aktif secara fisik terutama di masa pandemi covid-19 saat ini. Adapun hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan lansia maupun keluarga tentang manfaat terapi kognitif dan aktivitas fisik lansia di masa pandemi ini selain itu kurangnya dukungan dari lingkungan sosial dapat menjadi salah satu faktor penyebab mempertahankan kesehatan sehingga dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit pada lansia (Kemenkes RI, 2020a).

Diperlukan koordinasi sinergis dari para akademisi, tenaga kesehatan, dan pemerintah yang memiliki peran penting untuk pencegahan penyebaran Covid-19. Hal ini dikarenakan masih banyak masyarakat, terutama di tingkat desa yang kurang peduli akan kesehatan lansia di masa pandemi covid 19 sehingga kita harus selalu berusaha secara komprehensif memberikan edukasi dan mengubah pola pikir masyarakat guna untuk saling menjaga kesehatannya masing-masing dan membangun perekonomian pemerintah dan social yang lebih baik lagi. Jika pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terkhusus lansia dalam upaya pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup lansia meningkat, maka dengan sendirinya masyarakat akan menjaga kesehatan keluarga lansia dengan baik, sehingga lansia dapat sehat secara fisik, mental maupun sosial.

SIMPULAN DAN TINDAK LANJUT

Dari penjelasan di atas, perlu peran serta yang aktif dari perangkat desa, para lansia dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai tiga sasaran utama yaitu: mahasiswa, masyarakat bersama pemerintah, dan perguruan tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia terutama dalam peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental lansia di masa pandemi covid-19 ini.

Desa Gheo Ghoma memiliki permasalahan yaitu minimnya kesadaran dan perhatian terhadap kesehatan lansia. Permasalahan tersebut adalah hasil dari observasi dan diskusi dengan Kepala Desa, Kepala Dusun, Ketua RW, Ketua RT dan beberapa tokoh masyarakat. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan

masyarakat, merubah perilaku serta menjadikan lansia tetap sehat, aktif dan produktif di masa pandemi saat ini. Kegiatan terapi kognitif pada lansia dapat memberikan stimulasi dan perubahan kognitif yang lebih baik bagi lansia dan kegiatan senam lansia yang telah dilakukan juga sebagai salah satu aktivitas yang memberikan manfaat secara fisiologis, psikologis maupun sosial kepada lansia. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan cukup berhasil berkat dukungan dari semua pihak baik rekan-rekan tim pelaksana, mahasiswa, masyarakat dan perangkat pemerintahan Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende.

DAFTAR PUSTAKA

- Artama, S., Tokan, P. K., Rifatunnisa, R., & Paschalia, Y. P. M. (2022). Sosialisasi dan Edukasi Pencegahan dan Penanganan Covid-19 pada Masyarakat di Dusun Mbomba I Desa Gheo Ghoma Kabupaten Ende. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 24–33. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v3i1.1520>
- Atlya, P. (2020). *Lansia Butuh Perhatian Khusus Selama Pandemi Covid-19*. <https://mediaindonesia.com/read/detail/322721-lansia-butuh-perhatian-khusus-selama-pandemi-covid-19>
- Bachtiar, F. (2019). Pengaruh Senam Otak terhadap Kesehatan Mental Lanjut Usia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(2), 62–68. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i2.77>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Dinas Kesehatan Provinsi NTT. (2021). *Rencana Strategis (Perubahan) 2018-2023*. 09, 1–81. <http://panmas.depok.go.id/aset-kecamatan/2021/03/1-Renstra-Kec.-Pancoran-Mas-2020.pdf>
- Hakim, L. N. (2020). Pelindungan Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Pelindungan Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19*, XII, 13–18. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-10-II-P3DI-Mei-2020-243.pdf
- Kebijakan Kesehatan Indonesia. (2020). *Lansia Indonesia Mencapai 28,8 Juta Jiwa*. [https://kebijakankesehatanindonesia.net/25-berita/berita/2557-2020-lansia-indonesia-mencapai-28-8-juta-jiwa#:~:text=Penduduk usia lanjut atau lansia,tercipta lansia sehat dan produktif](https://kebijakankesehatanindonesia.net/25-berita/berita/2557-2020-lansia-indonesia-mencapai-28-8-juta-jiwa#:~:text=Penduduk%20usia%20lanjut%20atau%20lansia,tercipta%20lansia%20sehat%20dan%20produktif)
- Kemendes RI. (2020a). *Hindari Lanjut usia dari COVID-19*. <http://www.padk.kemdes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dariCOVID-19.html>
- Kemendes RI. (2020b). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. <https://pusdatin.kemdes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kemendes RI. (2021). Dukungan Kesmas Di Masa Pandemi Covid 19. In *Warta Kesmas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (01 ed.). Warta Kesmas Kemendes RI.
- Komite Penanganan Covid19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2022). *Peta Penyebaran Data Covid 19*. <https://covid19.go.id/petasebaran-covid19>
- Morrow-Howell, N., Galucia, N., & Swinford, E. (2020). Recovering from the COVID-19 Pandemic: A Focus on Older Adults. *Journal of Aging and Social Policy*, 32(4–5), 526–535. <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1759758>
- Muhtar, Kurniasari, A., Jayaputera, A., & Husmiati. (2020). *Pelindungan sosial lanjut usia masa pandemi COVID-19*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial.

<http://puslit.kemsos.go.id/upload/post/files/24d4dfb918f9d78c57f5f2fa0d0470aa.pdf>

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1-4. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Tristanto, A. (2020). *Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial Lanjut Usia Ditengah Pandemi COVID-19*. <https://www.rancah.com/beritaopini/68168/masalah-kesehatan-jiwa-danpsikososial-lanjut-usia-di-tengahpandemi-COVID-19/>

Wisnubrata. (2020). *Penyebab Lanjut usia Rentan Terhadap Virus Corona dan cara Melindunginya*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/26/163814320/penyebab-lansia-rentanterhadap-virus-corona-dan-caramelindunginya?page=all>