



BNPB Australian Government

Modul Bagi Edukator



Modul Bagi Edukator
**EDUKASI KESEHATAN LANSIA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Penyusun:

Betty Oktaviana, S.Keb., Bd., MKM
Dewi Susanti, Apt., M.Sc.
Dinar Saurmauli Lubis, SKM., MPH., PhD.



PENERBIT

Baswara Press

Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888 xx, Denpasar, Bali - Indonesia
(0361) 6209990
(+62) 858-5896-2311
info@baswarapress.com

Modul Bagi Edukator

EDUKASI KESEHATAN LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19

- Penyusun** : Betty Oktaviana, S.Keb., Bd., MKM
Dewi Susanti, Apt., M.Sc.
Dinar Saurmauli Lubis, SKM., MPH., PhD.
- Kontributor** : dr. Ni Luh Ketut Ayu Ratnawati, M.Kes
Dr. dr. I Gusti Putu Suka Aryana, Sp.PD-KGer
- QRSBN (PDF)** : 62-0072-00230-6
QRSBN (Cetak) : 62-0072-00231-7
- Ukuran** : 15 cm x 23 cm; x + 74 halaman

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang. Pertama kali diterbitkan di Indonesia dalam Bahasa Indonesia oleh Baswara Press. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis.

Desain Sampul dan Layout : Nia Auliani

Cetakan I, Oktober 2022

Penerbit :

Baswara Press
Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888 xx,
Denpasar, Bali - Indonesia
Telp. +62 822-3618-0725
info@baswarapress.com

SAMBUTAN



Om Swastyastu,

Hak kesehatan merupakan hak fundamental yang harus dipenuhi dan dinikmati oleh setiap individu. Untuk memenuhi hak tersebut, upaya penanggulangan Covid-19 diselenggarakan dengan berdasarkan perikemanusiaan, pemberdayaan, kemandirian, adil dan merata serta pengutamaan dan perhatian khusus pada penduduk rentan, termasuk lanjut usia (lansia).

Secara alami, lansia akan mengalami penurunan kapasitas fungsi tubuh yang mengakibatkan lansia lebih mudah mengalami sakit dan berisiko menjadi berat hingga mengalami kematian. Pada masa pandemi Covid-19, lansia menjadi kelompok yang paling rentan terkena dampak penyakit Covid-19. Angka kematian pasien Covid-19 didominasi oleh kelompok lansia yang mempunyai penyakit penyerta (komorbid) dan pasien yang belum mendapatkan vaksinasi lengkap. Selain itu, informasi dampak Covid-19 dan pembatasan sosial juga turut menimbulkan dampak psikologis bagi lansia.

Pemberian informasi kepada lansia terkait Covid-19 sangat diperlukan agar lansia tetap sehat di masa pandemi. Untuk mendukung upaya tersebut, penulis yang merupakan bagian dari Yayasan Kerti Praja, mengembangkan **Modul Edukasi Kesehatan Lansia di Masa Pandemi Covid-19** selama periode program kemitraan SIAP SIAGA. Modul ini diharapkan

dapat membantu fasilitator dan pendamping lansia dalam menyebarkan informasi terkait Covid-19 pada kelompok lansia dan mendorong meningkatnya cakupan vaksinasi. Modul ini berisi pengantar mengenai lansia dan kebutuhannya serta informasi mengenai Covid-19 dan perkembangannya, vaksinasi Covid-19, dan menjaga kualitas hidup lansia di era normal baru.

Terima kasih saya sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan modul. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkan.

Om Santhi, Santhi, Santhi Om.

Denpasar, Oktober 2022

dr. Desak Made Putri Pidari, Sp.KK
Direktur Yayasan Kerti Praja

DAFTAR ISI

SAMPUL

HALAMAN SAMPUL

SAMBUTAN	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
TENTANG MODUL DAN PETUNJUK BAGI EDUKATOR	viii

Pertemuan 1. Covid-19 dan Perkembangannya.....	2
Tujuan Pembelajaran.....	2
Metode Penyampaian	2
Alat dan Bahan	2
Alokasi Waktu.....	2
Langkah Pembelajaran	2
Uraian Materi	4

Pertemuan 2. Vaksinasi Covid-19	34
Tujuan Pembelajaran.....	34
Metode Penyampaian	34
Alat dan Bahan	34
Alokasi Waktu.....	34
Langkah Pembelajaran	34
Uraian Materi	36

Pertemuan 3. Lansia Tangguh dan Sehat di Era Normal Baru	47
Tujuan Pembelajaran.....	48
Metode Penyampaian	48
Alat dan Bahan	48
Alokasi Waktu.....	48
Langkah Pembelajaran	48
Uraian Materi	50

Lampiran Modul Edukasi Kesehatan Lansia di Masa Pandemi Covid-19	63
Lampiran 1. Lembar Presensi Pertemuan Edukasi.....	66
Lampiran 2. Jadwal Edukasi	68
Lampiran 3. Lembar <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pertemuan 1	69
Lampiran 4. Lembar <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pertemuan 2	71
Lampiran 5. Lembar <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pertemuan 3	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gejala positif Covid-19 update tanggal 30 September 2022..	5
Gambar 2. Syarat klinis dan syarat rumah untuk isolasi mandiri pada kasus konfirmasi Omicron.....	11
Gambar 3. Protokol isolasi mandiri Covid-19	12
Gambar 4. Grafik perkembangan kasus Covid-19 sejak Maret 2020 – September 2022	14
Gambar 5. Data jumlah kasus Covid-19 di Indonesia update tanggal 30 September 2022	46
Gambar 6. Data capaian vaksinasi Covid-19 di Provinsi Bali update tanggal 3 Oktober 2022	49
Gambar 7. Data kasus Covid-19 berdasarkan kelompok umur update tanggal 30 September 2022	22
Gambar 8. Data kondisi penyerta pada kasus positif Covid-19 update tanggal 30 September 2022	22
Gambar 9. Enam langkah cuci tangan pakai sabun	24
Gambar 10. Kesalahan umum pemakaian masker	45
Gambar 11. Tingkat risiko penularan penyakit	26
Gambar 12. Perbedaan kemampuan filtrasi jenis masker	28
Gambar 13. Ketentuan boleh lepas masker	29
Gambar 14. Etika batuk	32
Gambar 15. Ilustrasi cara kerja vaksin mendorong pembentukan antibodi spesifik penyakit baru	37
Gambar 16. Yang perlu dilakukan jika mengalami KIPi.....	41
Gambar 17. Ilustrasi manfaat vaksinasi untuk perlindungan individu dan masyarakat.....	43
Gambar 18. Keluhan-keluhan yang perlu diperhatikan oleh lansia dan pengasuh/pendamping.....	51
Gambar 19. Buku kesehatan lanjut usia	55
Gambar 20. Tips jika lansia perlu ke puskesmas atau rumah sakit.....	58

TENTANG MODUL DAN PETUNJUK BAGI EDUKATOR

Modul Edukasi Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) di Masa Pandemi Covid-19 diperuntukkan bagi petugas yang memiliki kepentingan untuk memberikan edukasi dan sosialisasi terkait kesehatan secara umum dan menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 khususnya bagi lansia. Modul ini diperuntukkan sebagai pegangan bagi edukator, yaitu seseorang yang memberikan wawasan atau informasi, dan atau keterampilan kepada individu, keluarga maupun kelompok masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan. Dalam hal ini, edukator dapat berasal dari unsur tenaga kesehatan, penyuluh kesehatan, pendamping lansia (kader, relawan atau petugas sosial), aparat keamanan yang bertugas untuk sosialisasi dan atau oleh Satgas Covid-19. Secara umum, edukasi akan diberikan dengan metode presentasi, namun dikemas dengan sederhana melalui tanya jawab, kuis, atau permainan.

Sesuai judul modul, sasaran edukasi merupakan lansia, yaitu seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas sesuai UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.⁽¹⁾ Terkait edukasi kepada lansia, beberapa hal yang perlu menjadi perhatian edukator antara lain:

- Indonesia memasuki struktur penduduk tua (*aging population*), di mana persentase jumlah penduduk lansia diproyeksikan akan meningkat dari 9% pada tahun 2015 menjadi hampir 20% dari total komposisi penduduk di tahun 2045.⁽²⁾
- Pada tahun 2021, Bali menjadi salah satu dari delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk tua, yaitu urutan kelima dengan persentase sebesar 12.71%.⁽¹⁾
- Sebagian besar lansia masih mampu mandiri, namun tidak menutup kemungkinan peserta edukasi merupakan lansia dengan ketergantungan sedang atau berat sehingga membutuhkan pendamping.
- Seiring bertambahnya usia, ada potensi masalah kesehatan yang menyertai lansia akibat penurunan fungsi fisiologis, misalnya jantung, stroke, hipertensi, Diabetes Mellitus atau gangguan

mental emosional, sehingga tempat dan situasi lingkungan sekitar tempat edukasi perlu dikondisikan dengan baik agar ramah bagi lansia. Pastikan lokasi kegiatan aksesibel bagi lansia dengan fasilitas memadai, misalnya adanya jalur melandai, toilet, penerangan memadai, kursi (tidak duduk di lantai), dan kebutuhan lansia lainnya.

- Menyadari adanya keterbatasan fisik lansia, maka pemilihan/pembagian peserta edukasi perlu mempertimbangkan lokasi edukasi. Bila diperlukan, pisahkan kegiatan sesuai zonasi (berdasarkan RT/lingkungan tempat tinggal lansia) atau pisahkan kegiatan antara kelompok lansia perempuan dan laki-laki.
- Lansia juga mungkin mengalami penurunan sensitivitas alat indra seperti penglihatan dan pendengaran, sehingga penyampaian materi baik suara edukator agar jelas terdengar, ritme penyampaian tidak terlalu cepat, serta tampilan visual dari materi yang dipaparkan agar dipastikan dapat terlihat dengan jelas oleh peserta.
- Sebanyak 32,33% lansia merupakan lulusan SD/ sederajat dan 30,94% lulusan SMP/ sederajat⁽¹⁾, ditambah lagi secara alamiah lansia mengalami penurunan fungsi kognitif, sehingga sebisa mungkin materi disampaikan secara sederhana agar mudah dipahami oleh peserta.
- Bahan tayang/presentasi dengan *Power Point* disarankan lebih banyak dalam bentuk gambar atau video. Kurangi informasi dalam bentuk tulisan.
- Pemilihan kata yang sederhana dan mudah dimengerti serta penggunaan bahasa lokal/daerah disela-sela pemberian materi dipersilakan untuk tujuan mempermudah penyerapan materi oleh peserta.
- Lansia di wilayah pedesaan cenderung tidak terpapar/tidak mengikuti perkembangan teknologi sehingga tautan informasi yang tersedia dalam materi mungkin tidak akan pernah diakses oleh lansia. Untuk itu edukator perlu menyediakan brosur atau media KIE yang dapat dibawa pulang, sehingga lansia dapat mengkomunikasikan kepada anggota keluarga yang lebih muda dan/atau terpapar teknologi.
- Kebutuhan pendampingan saat edukasi juga harus diperhatikan

bagi lansia yang tinggal seorang diri.

- Satu dari dua lansia (49,46%) di Indonesia masih aktif bekerja atau produktif⁽¹⁾, sehingga penentuan waktu edukasi juga perlu menjadi perhatian.
- Meskipun sebagian lansia masih produktif, penyampaian seluruh materi harus peka terhadap berbagai latar belakang ekonomi yang mungkin dimiliki oleh peserta agar tidak ada asumsi ketimpangan, misalnya dalam penyampaian informasi tentang makanan sehat dan bergizi serta akses layanan kesehatan merujuk pada program kesehatan yang disediakan pemerintah.
- Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan dan paling berisiko terhadap morbiditas dan mortalitas akibat Covid-19, sehingga pelaksanaan edukasi harus benar-benar menerapkan protokol kesehatan.

Modul didesain untuk 3 (tiga) kali jadwal pertemuan edukasi atas dasar pertimbangan waktu, protokol kesehatan, dan kondisi fisik lansia. Setiap pertemuan berdurasi 1 hingga maksimal 2 jam, di mana setiap kali pertemuan diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* untuk mengetahui tingkat penerimaan peserta akan materi yang diberikan.

Pemberian edukasi kepada lansia tentunya akan menghadapi banyak tantangan, terlebih dengan segala keterbatasan yang dimiliki oleh kelompok lansia. Sehingga keahlian dan kesabaran dari edukator dalam memberikan edukasi serta kerjasama dengan berbagai pihak sangat dibutuhkan. Pastikan untuk berkoordinasi juga dengan perangkat desa, ketua atau kader posyandu desa dan/atau puskesmas setempat sebelum berkegiatan, termasuk mengumpulkan data tentang peserta dan aktivitas/layanan bagi lansia yang ada. Edukasi yang diberikan melalui modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu momentum untuk meningkatkan cakupan vaksinasi bagi lansia sebagai kelompok rentan agar mereka dapat lebih berdaya serta kehidupan lansia lebih sehat dan berkualitas.

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama diisi dengan materi penyegaran tentang pandemi Covid-19.

Meskipun pandemi sudah berlangsung selama 2 tahun lebih dan mayoritas masyarakat sudah jenuh, diharapkan para lansia sebagai sasaran yang perlu perhatian khusus tetap terpapar update situasi pandemi Covid-19, sehingga dapat menjadi pengingat bagi peserta untuk senantiasa menjaga kondisi kesehatannya.

Pertemuan 1. Covid-19 dan Perkembangannya



Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bagian ini, diharapkan peserta dapat:

1. Mengetahui hal dasar terkait Covid-19
2. Memahami cara menghubungi tenaga medis atau menjangkau layanan medis bila mengalami gejala Covid-19
3. Mengetahui perkembangan Covid-19 di Indonesia
4. Memahami tentang hubungan lansia dan Covid-19 yang menjadi alasan lansia perlu lebih melindungi diri
5. Mengetahui dan memahami cara pencegahan Covid-19



Metode Penyampaian

- Presentasi
- Kuis
- Tanya jawab



Alat dan Bahan

1. Laptop dan proyektor
2. Bahan tayang/presentasi dengan *Power Point*
3. Poster/media KIE cetak terkait Covid-19



Alokasi Waktu

90-120 menit



Langkah Pembelajaran

1. Siapkan alat dan bahan sebelum memulai kegiatan.
2. Perkenalkan diri, ucapkan salam dan tanyakan kabar peserta sebagai pembukaan.
3. Sebelum memulai, jelaskan tujuan pembelajaran dari edukasi.
4. Sampaikan kepada peserta untuk tidak perlu ragu bertanya atau memberikan pendapat karena dalam kegiatan ini kita saling merefleksikan kondisi dan pengalaman para peserta (tujuannya agar mereka tidak merasa inferior dalam kegiatan). Sampaikan juga bahwa peserta dapat berpartisipasi (bertanya, merespon

- pertanyaan dan berdiskusi) dengan bahasa lokal.
5. Minta peserta untuk mengerjakan *pretest* terlebih dahulu selama \pm 15-20 menit (soal *pretest* terlampir). Sampaikan kepada peserta, apabila kurang dapat membaca pertanyaan dengan jelas dan atau kesulitan menuliskan jawaban, dapat meminta bantuan pendamping untuk membacakan dan atau menuliskan jawaban sesuai yang diberikan oleh peserta.
 6. Setelah selesai *pretest*, gali pengetahuan awal peserta dengan tanya jawab singkat atau kuis, misalnya dengan menyebutkan satu pernyataan tentang Covid-19 lalu tanyakan balik kepada peserta apakah pernyataan itu benar atau salah, dan lain sebagainya.
 7. Diskusikan jawaban peserta dan tanyakan pendapat peserta lain.
 8. Lakukan konfirmasi dengan mempresentasikan materi untuk mendukung jawaban-jawaban dari peserta.
 9. Pada materi Perkembangan Covid-19 di Indonesia bagian *update* upaya pencegahan dan penanggulangan melalui vaksinasi, lengkapi dengan informasi ringkas tentang pentingnya vaksin, KIPI dan kekebalan kelompok (*berpedoman pada uraian materi Pertemuan 2*). Hal ini dilakukan dengan asumsi tidak semua peserta di pertemuan pertama dapat hadir di pertemuan kedua.
 10. Sesekali bisa memanfaatkan media KIE cetak yang mendukung, untuk memperkuat visual.
 11. Gunakan sesi penyampaian materi untuk menjelaskan/membantah berita/informasi palsu (*hoax*) tentang Covid-19 yang beredar. Hal ini juga dapat dilakukan saat sesi tanya jawab atau diskusi.
 12. Setelah selesai, buka sesi tanya jawab.
 13. Motivasi para peserta bahwa pandemi ini memang membawa kesulitan dan beban, dan sampaikan bahwa mereka tidak sendiri, karena semua orang mengalaminya. Demi situasi ke depan yang lebih baik dan kehidupan yang lebih berkualitas, ajak para lansia untuk ikut berperan bersama mempercepat usainya pandemi Covid-19.

14. Lakukan *posttest* sebelum mengakhiri kegiatan.
15. Tutup kegiatan edukasi dengan mengucapkan terima kasih, dan mengucapkan salam penutup.



Uraian Materi

A. Tentang Covid-19

1. Apa itu Covid-19?

Coronavirus disease of 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan. Kasus Covid-19 pertama kali dilaporkan tanggal 31 Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina.⁽³⁾ Penyakit ini kemudian menyebar ke seluruh dunia sehingga World Health Organization (WHO) atau Organisasi Perserikatan Bangsa-Bangsa untuk Kesehatan Dunia menetapkan Covid-19 sebagai *Global Pandemic* pada tanggal 11 Maret 2020.^(3,4)

Di Indonesia sendiri, penetapan bencana non alam penyebaran Covid-19 sebagai bencana nasional tertuang dalam Keputusan Presiden RI Nomor 12 Tahun 2020.

2. Penyebab Covid-19

Covid-19 disebabkan oleh Coronavirus yang baru ditemukan, yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Sebelum munculnya Covid-19, beberapa jenis Coronavirus diketahui menjadi penyebab infeksi saluran napas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga terjadinya wabah, seperti *Severe Acute Respiratory Syndrom (SARS)* pada tahun 2002-2003 dan *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* pada tahun 2012.

3. Tanda dan Gejala Covid-19

Tanda gejala penderita Covid-19 antara lain:

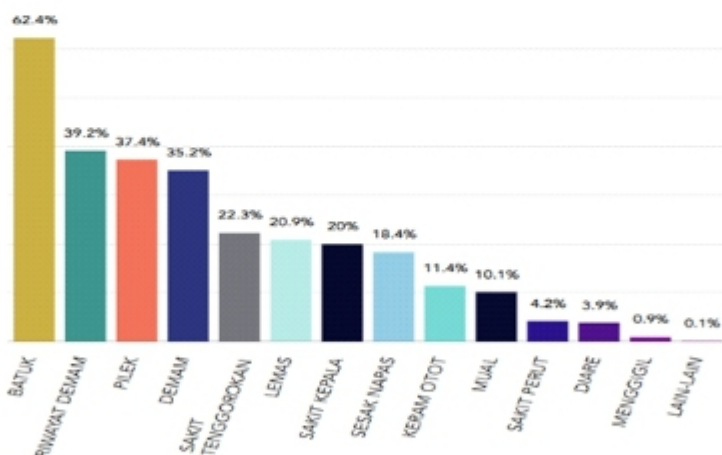
Gejala utama

- ✓ demam
- ✓ batuk
- ✓ pilek/hidung tersumbat
- ✓ nyeri tenggorokan
- ✓ sulit bernapas/sesak

Gejala penyerta

- ✓ nyeri kepala
- ✓ pegal-pegal/nyeri otot
- ✓ mual/diare
- ✓ anosmia (kehilangan kemampuan indra penciuman)

Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi bahkan tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Walaupun tidak mengalami keluhan atau gejala apapun, orang yang terinfeksi tetap bisa menularkan kepada orang lain. Namun bagi lansia dan orang-orang dengan masalah medis yang sudah ada sebelumnya seperti hipertensi, gangguan jantung, diabetes atau beberapa jenis penyakit bawaan lainnya, mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mengalami gejala yang lebih serius.



Gambar 1. Gejala positif Covid-19 update tanggal 30 September 2022⁽⁵⁾

Berdasarkan Gambar 1 di atas, secara nasional dari data yang tersedia, gejala yang paling banyak dialami pasien Covid-19 adalah batuk, riwayat demam, pilek dan demam.

4. Kelompok Rentan Covid-19

Covid-19 akan menimbulkan gejala lebih serius pada seseorang

dengan sistem kekebalan tubuh yang menurun, yaitu pada⁽⁶⁾:

- Orang usia lanjut
- Orang dengan gangguan kekebalan tubuh
- Orang dengan penyakit kronis seperti kencing manis (diabetes), tekanan darah tinggi, gangguan jantung, gangguan ginjal, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan sebagainya.

5. Jalur Penularan⁽⁷⁾

Transmisi kontak & droplet (percikan)

Droplet berdiameter > 5-10 μm sedangkan *droplet* yang berukuran diameter $\leq 5 \mu\text{m}$ disebut sebagai *droplet nuclei / aerosol*.

Transmisi kontak langsung atau kontak erat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi seperti air liur dan sekresi saluran pernapasan atau *droplet* saluran napas yang keluar saat orang yang terinfeksi batuk, bersin, berbicara, atau menyanyi.

Transmisi *droplet* saluran napas dapat terjadi ketika seseorang melakukan kontak erat (berada dalam jarak 1 meter) dengan orang terinfeksi yang mengalami gejala pernapasan (seperti batuk atau bersin) atau yang sedang berbicara atau menyanyi; dalam keadaan ini, *droplet* saluran napas yang mengandung virus dapat mencapai mulut, hidung, mata orang yang rentan dan dapat menimbulkan infeksi.

Transmisi melalui udara (*airborne*)

Didefinisikan sebagai penyebaran agen infeksius yang diakibatkan oleh **penyebaran aerosol yang tetap infeksius saat melayang di udara** dan bergerak hingga jarak yang jauh.

Dari beberapa laporan kejadian luar biasa, ada kemungkinan transmisi aerosol, yang disertai transmisi *droplet* pada ruangan dalam gedung yang padat, misalnya selama latihan paduan suara, di restoran, atau di tempat latihan kebugaran. Dalam kejadian tersebut kemungkinan terjadinya transmisi aerosol jarak

dekat dan jauh, terutama dalam ruangan tertentu seperti ruang yang padat dan tidak berventilasi cukup, di mana orang yang terinfeksi berada disana dalam waktu yang lama.

Transmisi fomit

Sekresi saluran pernapasan atau **droplet** yang dikeluarkan orang yang terinfeksi dapat mengontaminasi permukaan dan benda, sehingga terbentuk fomit (permukaan yang terkontaminasi), yang selanjutnya dapat berpindah ke orang yang rentan melalui sentuhan tangan ke mulut, hidung, atau mata. Transmisi ini dikenal juga dengan istilah transmisi kontak tidak langsung.

SARS-CoV-2 yang hidup dapat ditemui di permukaan-permukaan tersebut selama berjam-jam hingga berhari-hari, tergantung lingkungan sekitarnya (termasuk suhu dan kelembapan) dan jenis permukaan.

Transmisi lainnya

Urin dan feses:

RNA SARS-CoV-2 juga telah dideteksi di sampel-sampel biologis, termasuk urin dan feses beberapa pasien. Namun, hingga saat ini **belum ada laporan** yang diterbitkan tentang transmisi SARS-CoV-2 melalui feses atau urin.

Melalui darah:

Beberapa penelitian mendeteksi RNA SARS-CoV-2 dalam plasma atau serum darah dan virus ini dapat bereplikasi di sel darah. Namun, peran transmisi melalui darah **masih belum dipastikan**. Rendahnya konsentrasi virus di plasma dan serum juga mengindikasikan bahwa risiko transmisi melalui rute ini mungkin rendah.

Ibu ke anak:

Saat ini, **belum ada bukti terjadinya transmisi intrauterin SARS-CoV-2** dari ibu hamil yang terinfeksi kepada janinnya. Terkait ibu menyusui dan Covid-19, **WHO juga merekomendasikan agar para ibu yang suspek atau terkonfirmasi Covid-19 untuk mulai atau lanjut menyusui.**

Hewan ke manusia:

Bukti sampai saat ini menunjukkan bahwa SARS-CoV-2 paling mirip dengan beta-coronavirus pada kelelawar, **peran inang perantara dalam memfasilitasi transmisi pada kasus-kasus manusia paling awal yang diketahui masih belum jelas.**

6. Masa Inkubasi dan Pemeriksaan

Waktu yang diperlukan sejak tertular/terinfeksi hingga muncul gejala disebut masa inkubasi. **Saat ini masa inkubasi Covid-19 diperkirakan antara 1-14 hari, dan perkiraan ini dapat berubah sewaktu-waktu sesuai perkembangan kasus.** Jika tertular/terinfeksi Covid-19, kita dapat menyebarkan virus ke orang lain. Terlepas dari status vaksinasi, orang yang terinfeksi Covid-19 diharuskan untuk mengisolasi diri dari orang lain. Isolasi digunakan untuk memisahkan orang yang dikonfirmasi atau diduga Covid-19 dari mereka yang tidak terinfeksi Covid-19.^(8,9)

Jika dinyatakan positif Covid-19:⁽¹⁰⁾

- Tinggal di rumah (dilarang bepergian) dan isolasi dari orang lain di rumah.
- Lakukan tes Covid-19 paling cepat pada H+5 sejak terkonfirmasi positif sebanyak 1 kali. Tetap lakukan tes meskipun tidak mengalami gejala.
- Jika hasil tes negatif, maka dianggap sembuh. Namun disarankan untuk menerapkan protokol kesehatan secara ketat hingga hari ke-10.

- Tanpa tes ulang, status PeduliLindungi akan kembali seperti semula pada H+10 sejak terkonfirmasi positif.

Terdapat beberapa pilihan tes Covid-19 yang dapat dilakukan sesuai kebutuhan. Walaupun memiliki manfaat yang sama untuk mendeteksi Covid-19, namun setiap tes tetap mempunyai perbedaan.^[11]

	Rapid test antibodi	Rapid test antigen	Swab PCR* test
Target deteksi	Antibodi dalam darah	Materi genetik/protein spesifik (antigen) dari virus SARS-CoV-2	Materi genetik (DNA dan RNA) dari virus SARS-CoV-2
Kemampuan deteksi	Lambat mendeteksi virus karena respon antibodi biasanya berkembang pada minggu kedua setelah terinfeksi Covid-19	Mendeteksi virus lebih dini/dalam 7 hari pertama sejak munculnya gejala	Mendeteksi virus lebih dini
Sampel	Darah	Swab lendir hidung/nasofaring sesuai jenis antigen yang digunakan	Swab lendir nasofaring & swab tenggorokan/orofaring
Durasi hasil tes	5-10 menit	± 15-30 menit di fasilitas pelayanan kesehatan	1-2 hari setelah sampel diterima di laboratorium

*PCR (*polymerase chain reaction*)

7. Isolasi Mandiri

Pemerintah telah menetapkan berbagai kebijakan dalam rangka pencegahan dan pengendalian Covid-19. Kebijakan yang ditetapkan tersebut menyesuaikan dengan perkembangan kasus Covid-19 yang terjadi di Indonesia, yang terbaru adalah sesuai dengan munculnya varian Omicron. Terhadap kasus *probable* dan konfirmasi varian Omicron, baik yang bergejala maupun tidak bergejala dilakukan isolasi.⁽¹²⁾

- **Kasus konfirmasi dengan gejala berat-kritis:** dirawat di rumah sakit penyelenggara pelayanan COVID-19.
- **Kasus konfirmasi dengan gejala sedang, atau gejala ringan disertai komorbid yang tidak terkontrol:** dapat dirawat di rumah sakit lapangan/rumah sakit darurat atau rumah sakit yang penyelenggara pelayanan COVID-19.
- **Kasus konfirmasi COVID-19 tanpa gejala dan gejala ringan:** dapat melakukan isolasi mandiri jika memenuhi syarat klinis dan syarat rumah.

Seharusnya jika dinyatakan positif Covid-19, secara otomatis pasien berada dalam pengawasan dan akan dihubungi oleh puskesmas atau satgas setempat serta menerima *WhatsApp* dari Kemenkes RI (akun resmi dengan centang hijau). Namun jika tidak segera mendapat informasi atau penyandang disabilitas/keluarga merasa tidak dapat memenuhi syarat klinis dan syarat rumah untuk isolasi mandiri, maka segera hubungi layanan tanggap Covid-19 tingkat desa (misalnya Satgas Gotong Royong Covid-19 Desa Adat) untuk lapor diri dan mendapatkan pelayanan.

**Pasien Konfirmasi Omicron Bisa Isolasi (Isoman)
Asal Penuhi Syarat Klinis dan Syarat Rumah***

Pasien tanpa gejala atau alami gejala ringan

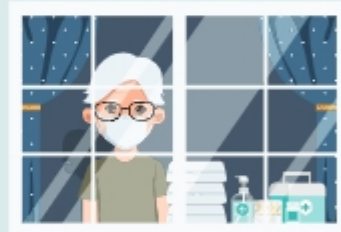
Syarat klinis

- Berusia maks. 45 tahun
- Tidak memiliki komorbid
- Dapat mengakses telemedicine atau layanan kesehatan lainnya
- Berkomitmen untuk tetap diisolasi sebelum diizinkan keluar



Syarat rumah

- Memiliki kamar terpisah, lebih baik lagi jika lantai terpisah
- Kamar mandi dalam rumah yang terpisah dengan penghuni rumah lainnya
- Memiliki pulse oksimeter



Gambar 2. Syarat klinis dan syarat rumah untuk isolasi mandiri pada kasus konfirmasi Omicron ⁽¹³⁾

PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



1. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan



2. Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah. Jangan pergi bekerja, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat



3. Manfaatkan fasilitas telemedicine atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19



4. Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga



5. Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur.



6. Tetapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun, dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin.



7. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (\pm 15-30 menit).



8. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

Gambar 3. Protokol isolasi mandiri Covid-19 ⁽¹⁴⁾

Pada prinsipnya jika memenuhi syarat, protokol isolasi mandiri

berlaku untuk semua kelompok termasuk bagi lansia dan penyandang disabilitas. Namun yang mungkin berbeda adalah isolasi mandiri tidak dilakukan lansia dan penyandang disabilitas seorang diri atau bersama pendamping, disesuaikan dengan keterbatasan dan kebutuhan khusus yang dimiliki. Keluarga/pendamping lansia dan penyandang disabilitas dapat mengakses informasi tentang isolasi mandiri termasuk konsultasi kesehatan dan *telemedicine* di tautan <https://isoman.kemkes.go.id/panduan>.

8. Kontak Layanan Tanggap Covid-19

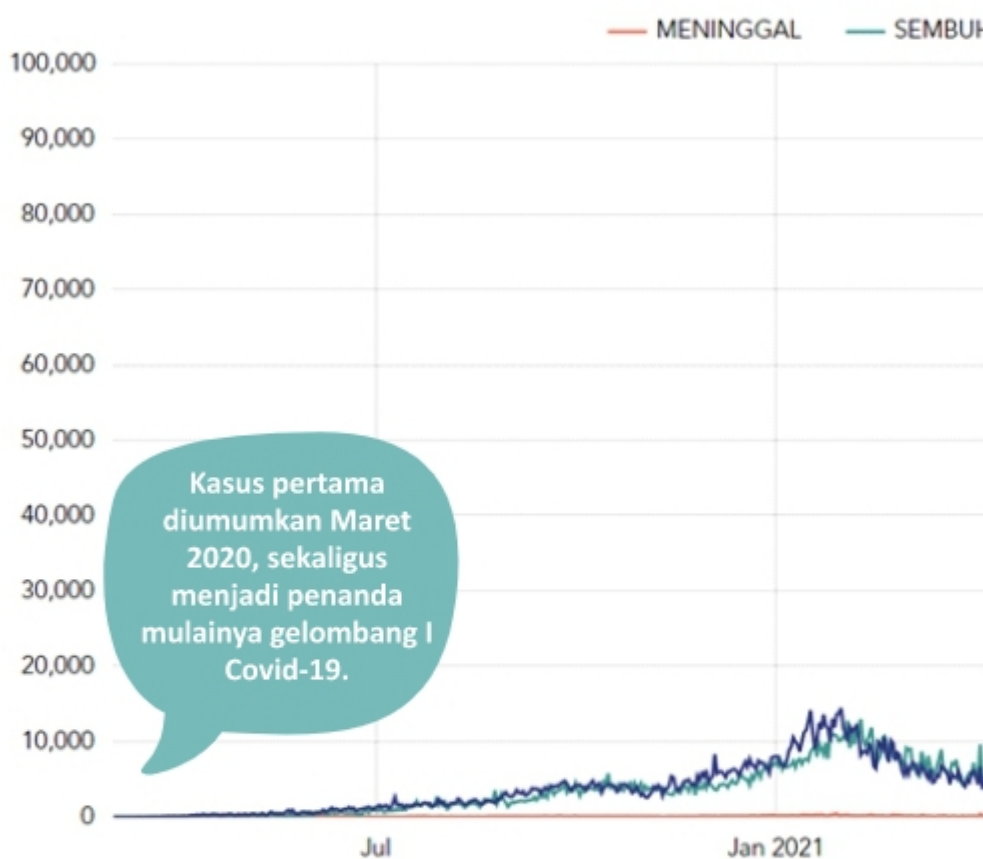
Berikut ini merupakan daftar nomor kontak layanan tanggap Covid-19 di tingkat nasional, Provinsi Bali, serta 5 (lima) desa adat di wilayah Kabupaten Badung dan Kota Denpasar.

	Nasional	119 ext. 9 Hotline Covid-19	
	Provinsi Bali	0361-222412 Dinas Kesehatan Provinsi Bali	
	Desa Adat Kuta	0813-3802-0207 Satgas Gotong Royong Kuta	0361-751311 Puskesmas Kuta I
	Desa Adat Legian	0812-3940-900 Satgas Gotong Royong Legian	0361-750245 Puskesmas Kuta II
	Desa Adat Tanjung Benoa	0831-1614-2941 Satgas Gotong Royong Tanjung Benoa	0361-771957 Puskesmas Kuta Selatan
	Desa Adat Intaran	0822-3764-7799 Satgas Gotong Royong Intaran	0361-281166 Puskesmas II Denpasar Selatan
	Desa Adat Kesiman	0815-5892-0920 Satgas Gotong Royong Kesiman	0361-461566 Puskesmas II Denpasar Timur

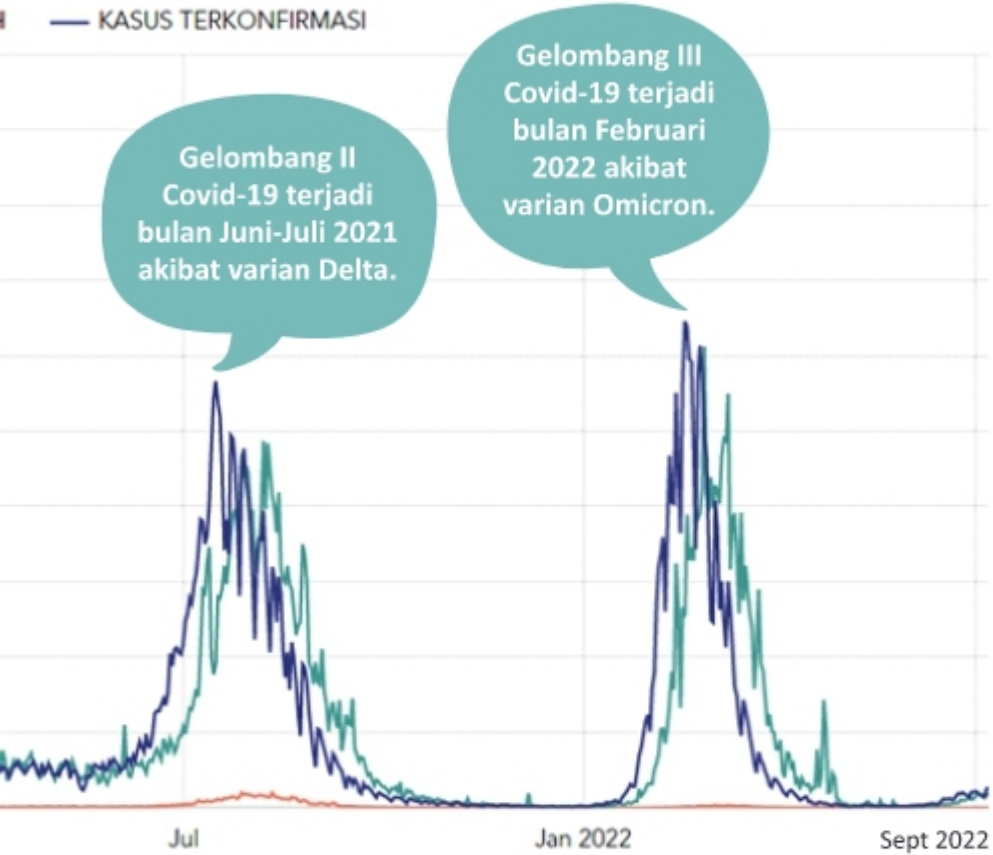
B. Perkembangan Covid-19 di Indonesia

1. Update Kasus

Perkembangan Kasus Per-Hari (Grafik Gabungan)



Gambar 4. Grafik perkembangan kasus Covid-19 di Indonesia



id-19 sejak Maret 2020 – September 2022⁽³¹⁾



Gambar 5. Data jumlah kasus Covid-19 di Indonesia
update tanggal 30 September 2022⁽⁵¹⁾

Dari data yang terlihat pada Gambar 4 dan 5 diketahui bahwa secara nasional tren kasus terkonfirmasi Covid-19 mulai bulan Maret hingga Mei 2022 sudah jauh mengalami penurunan, kemudian di bulan Juni 2022 tercatat adanya peningkatan kembali namun di pertengahan bulan Agustus 2022 sudah kembali menurun. Provinsi Bali sendiri berada di urutan kedelapan teratas dengan jumlah kasus terkonfirmasi, yaitu sebanyak 28 per tanggal 30 September 2022.

2. Kenali Perbedaan Varian SARS-CoV-2



Varian baru Covid-19 bermunculan karena adanya mutasi virus. Mutasi sendiri merupakan bentuk penyesuaian diri virus dengan kondisi inang/jaringan hidup yang dihindangi sebagai upaya untuk bertahan hidup dan menyesuaikan diri.⁽¹⁵⁾

Hal ini lazim ditemui di masa pandemi. Tingkat infeksi yang tinggi meningkatkan peluang terjadinya lebih banyak mutasi virus,

mengingat tujuan virus bermutasi adalah untuk bertahan hidup dan menyesuaikan diri dengan kondisi inang/jaringan hidup yang diinggapinya.⁽¹⁵⁾

Jika kita lihat gelombang kasus Covid-19 pada Gambar 4, tampak ada perbedaan antara gelombang II akibat varian Delta dengan gelombang III akibat varian Omicron. Gelombang II lebih pendek dan melebar, sedangkan gelombang III lebih tinggi dan menyempit. Hal ini sesuai dengan karakteristik Omicron. Kasus Omicron naik secara pesat karena tingkat penularan yang cepat, namun tingkat perawatan dan keparahannya lebih rendah dibandingkan Delta. Omicron hanya memicu gejala ringan seperti flu biasa, batuk, dan demam.^(16,17)

Meskipun ada varian virus yang tidak menyebabkan penyakit terlalu parah, virus tersebut tetap dapat menyerang populasi rentan.⁽¹⁷⁾ Upaya mencegah mutasi virus dan munculnya varian baru adalah dengan menghambat persebaran virus penyebab Covid-19.

3. Update Upaya Pencegahan dan Penanggulangan

➤ Sosialisasi dan edukasi penerapan protokol kesehatan

Sebagai upaya pencegahan penularan, kegiatan sosialisasi dan edukasi terus digencarkan untuk normalisasi perilaku waspada terhadap penularan Covid-19 melalui penerapan protokol kesehatan, dan dilakukan melalui berbagai media komunikasi dan kerjasama dengan berbagai unsur, agar seluruh lapisan masyarakat memperoleh informasi yang benar.

Seiring dengan itu, pemerintah juga melakukan penangkalan berita palsu (*hoax* atau *fake news*), baik terkait Covid-19, pandemi Covid-19, serta aktivitas yang dilakukan untuk percepatan penanggulangan Covid-19. Informasi terkait Covid-19 secara lengkap bisa diakses oleh masyarakat dengan mudah melalui tautan <https://covid19.go.id>.



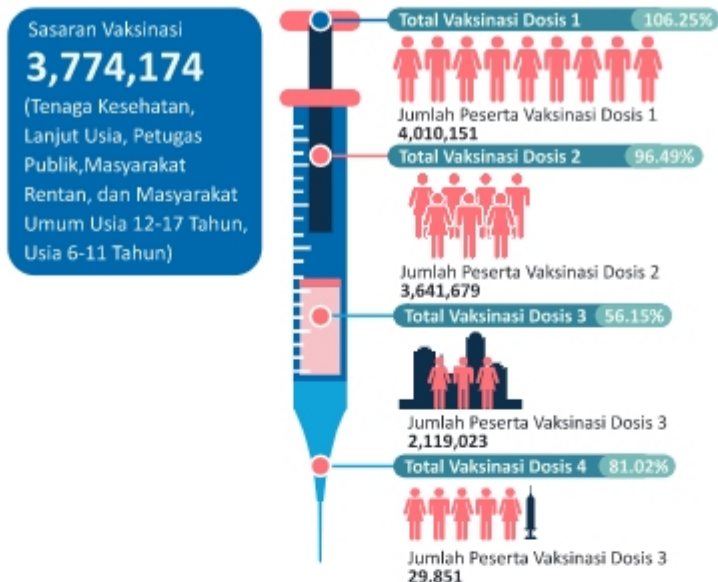
➤ **Pembatasan kegiatan masyarakat**

Sejak pandemi Covid-19 merebak di Indonesia pemerintah telah melakukan pembatasan aktivitas masyarakat untuk menangani penyebaran Covid-19. Istilah yang digunakan pun terus mengalami pergantian, diawali dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), kemudian Pem-berlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Jawa-Bali, lalu diganti lagi menjadi PPKM Mikro, PPKM Darurat, hingga akhirnya memberlakukan PPKM berbasis Level 4, 3, dan 2, 1 di Jawa-Bali dan luar Jawa-Bali, hingga saat ini yang berlaku adalah PPKM pada kondisi Covid-19 di wilayah Jawa-Bali dan luar Jawa-Bali.⁽¹⁸⁾

Provinsi Bali sendiri kini berada pada kriteria level 1⁽¹⁹⁾, di mana ketentuan tersebut berpedoman pada **pada indikator transmisi komunitas pada indikator penyesuaian upaya kesehatan masyarakat dan pembatasan sosial dalam penanggulangan pandemi Covid-19** yang ditetapkan oleh Menteri Kesehatan serta pertimbangan kondisi sosial ekonomi masyarakat.

➤ **Vaksinasi**

Sejak program vaksinasi Covid-19 pertama di Indonesia dilakukan tanggal 13 Januari 2021, secara nasional hingga tanggal 3 Oktober 2022, vaksinasi dosis pertama sudah diberikan kepada 204,627,029 (87.20%) penduduk, dan untuk dosis kedua mencapai 171,237,451 (72.97%) penduduk. Sementara itu vaksinasi dosis ketiga (*booster ke-1*) baru mencapai 63,707,587 (27.15%) penduduk. Per tanggal 29 Juli 2022 juga dimulai pemberian vaksinasi dosis keempat (*booster ke-2*) yang diprioritaskan bagi tenaga kesehatan, dan hingga tanggal 3 Oktober 2022 sudah mencapai 624,873 (42.54%).⁽²⁰⁾ Provinsi Bali sendiri berada di peringkat pertama nasional untuk capaian vaksinasi dosis pertama, kedua dan ketiga.



Gambar 6. Data capaian vaksinasi Covid-19 di Provinsi Bali update tanggal 3 Oktober 2022^[20]

Untuk vaksinasi *booster* ke-1, kini sudah dapat diberikan kepada seluruh masyarakat yang berusia di atas 18 tahun, dan telah menerima vaksinasi dosis kedua minimal 3 bulan sebelumnya. Sedangkan untuk *booster* ke-2, saat ini masih diperuntukkan bagi SDM kesehatan.

➤ **Bersiap menuju endemi**

Diberitakan bahwa pemerintah saat ini mulai menyiapkan skenario menuju endemi, meskipun proses menuju endemi membutuhkan waktu yang panjang. **Fokus pemerintah saat ini adalah berupaya membuat kondisi pandemi terkendali, sebelum masuk pra-endemi dan endemi, serta menyusun indikator-indikatornya.** Misalnya, laju penularan di bawah 1, kematian kurang dari 3% dari total kasus, serta kabupaten dan kota semua PPKM Level 1. Salah satu jalan menuju endemi Covid-19 adalah melalui percepatan vaksinasi. Dengan memberikan vaksinasi lengkap hingga *booster* diharapkan akan memberikan pertahanan lebih tinggi bagi masyarakat untuk melawan Covid-19.^[18]

C. Lansia dan Covid-19

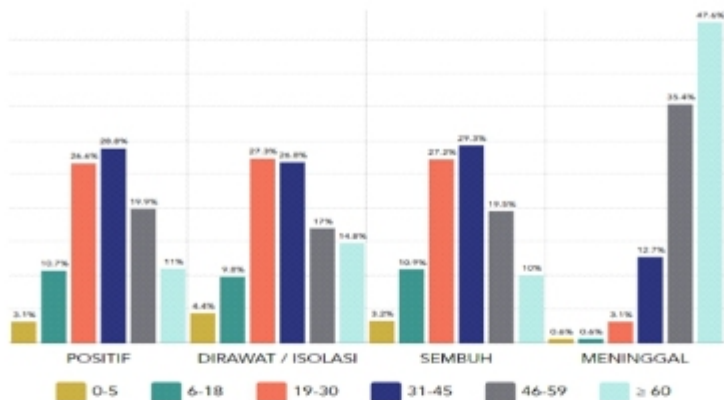
Seiring bertambahnya usia, manusia mengalami penurunan fungsional tubuh, kapasitas internal, dan kognitif secara alamiah. Hal inilah yang kemudian berdampak terhadap imunitas tubuh. Kondisi yang tidak se-prima dahulu menyebabkan lansia sering kali memiliki penyakit/masalah kesehatan.

Lansia merupakan salah satu kelompok yang paling rentan dan berisiko tinggi terhadap morbiditas dan mortalitas akibat Covid-19. Hal ini didukung dengan data *update* pada Gambar 7 yang memperlihatkan bahwa kasus meninggal akibat Covid-19 lebih banyak pada kategori umur ≥ 60 tahun. Dalam kondisi normal saja, lansia menjadi kelompok yang sangat membutuhkan akses layanan kesehatan, karena umumnya memiliki penyakit/keluhan kesehatan. Kerentanan akibat penyakit penyerta inilah yang menjadikan kelompok lansia sebagai sasaran prioritas pelayanan kesehatan dan perlindungan pada masa pandemi Covid-19.

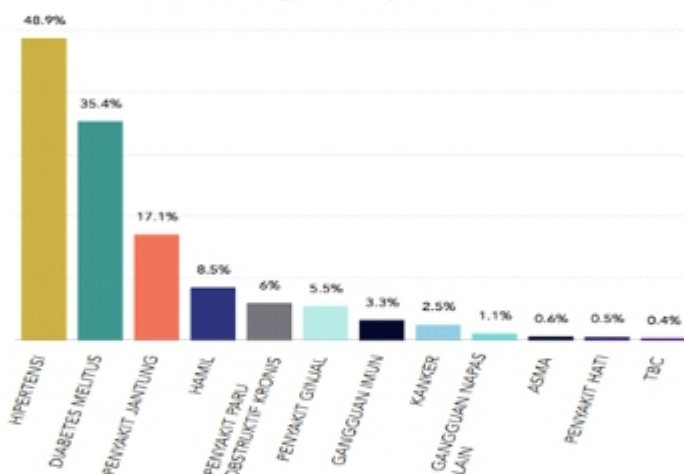


Yuk! cek faktanya...

- ✓ 43.22% lansia di Indonesia memiliki keluhan kesehatan baik fisik maupun psikis.⁽¹⁾
- ✓ Lansia penyandang disabilitas memiliki keluhan kesehatan lebih tinggi dibandingkan lansia non disabilitas, yaitu 58.36% dibandingkan 41.08%.⁽¹⁾
- ✓ Berdasarkan kelompok umur, semakin bertambahnya usia, angka kesakitan lansia cenderung meningkat. Angka kesakitan lansia tua (80 tahun ke atas) lebih tinggi dibanding lansia madya (70-79 tahun) dan lansia muda (60-69 tahun).⁽¹⁾
- ✓ Masalah kesehatan pada lansia⁽²¹⁾, antara lain:
 - o Hipertensi (63.5%)
 - o Diabetes Mellitus (5.7%)
 - o Penyakit jantung (4.5%)
 - o Stroke (4.4%)
 - o Gangguan ginjal (0.8%)
 - o Kanker (0.4%)
- ✓ 2.9% lansia masih enggan untuk mengobati keluhan kesehatan yang dialami. Kecenderungan terbesar tidak berobat terjadi pada lansia penyandang disabilitas, yaitu sebesar 4.29%.⁽¹⁾
- ✓ Masih ada 1.85% lansia yang tidak berobat jalan karena tidak ada biaya, baik untuk berobat maupun untuk transportasi ke tempat berobat. Sebanyak 11.95% tidak berobat karena alasan lain, antara lain karena tidak adanya alat transportasi, tidak ada pendamping, waktu tunggu layanan yang lama, dan ada yang khawatiran terpapar Covid-19.



Gambar 7. Data kasus Covid-19 berdasarkan kelompok umur update tanggal 30 September 2022⁽⁵⁾



Gambar 8. Data kondisi penyerta pada kasus positif Covid-19 update tanggal 30 September 2022⁽⁵⁾

Berdasarkan data nasional terkait penyakit penyerta pada kasus positif Covid-19, paling banyak disertai dengan penyakit hipertensi, Diabetes Mellitus dan penyakit jantung (*lihat Gambar 8*). Meskipun data tersebut tidak spesifik berdasarkan umur, namun faktanya lansia di Indonesia memiliki masalah kesehatan yang sama, yaitu 63.5% menderita hipertensi, 5.7% menderita Diabetes Mellitus dan 4.5% menderita penyakit jantung.⁽²¹⁾ Atas dasar fakta-fakta tersebutlah, lansia menjadi salah satu kelompok rentan terhadap Covid-19 dan menjadi perhatian dalam program penanggulangan pandemi Covid-19, bahkan menjadi salah satu indikator untuk penentuan kriteria level PPKM (terkait capaian vaksinasi lansia).

D. Menang melawan Covid-19



1. Mencuci tangan

Rutin mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun adalah salah satu protokol kesehatan yang cukup efektif untuk mencegah penularan Covid-19 karena dapat membunuh virus yang ada. Untuk hasil yang maksimal, cucilah tangan dengan menerapkan langkah cuci tangan yang benar **setidaknya selama 20 detik sesering mungkin**, terutama:

- Sebelum memasak atau mempersiapkan makanan
- Sebelum makan
- Sebelum menyentuh mata, hidung, dan mulut
- Setelah menggunakan kamar mandi
- Setelah menutup hidung saat batuk, atau bersin

Tahukah Anda?

- ✓ Covid-19 merupakan material kecil yang dibungkus oleh protein dan lemak. Sabun dapat melarutkannya sehingga virus hancur dan mati.
- ✓ Bagaimana bila tidak ada air mengalir dan sabun? Bisa menggunakan *hand sanitizer* berbahan dasar alkohol setidaknya dengan kadar 60%.



Gambar 9 . Enam langkah cuci tangan pakai sabun⁽²²⁾

2. Memakai masker

Mengapa kita harus memakai masker?

➤ Untuk melindungi diri sendiri

Masker mencegah masuknya *droplet* yang keluar saat orang lain batuk/bersin/berbicara sehingga kita tidak tertular.

➤ **Untuk melindungi orang lain**

Masker menahan *droplet* yang keluar saat kita batuk/bersin/berbicara sehingga tidak menularkan virus kepada orang lain.

Gunakanlah masker yang dapat menutupi hidung, mulut, dan dagu jika keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. Risiko penularan Covid-19 dapat ditekan jika orang sakit dan orang sehat sama-sama menggunakan masker.

Hindari 6 kesalahan umum dalam memakai masker: (lihat Gambar 10)

- Menarik masker hingga berada di bawah hidung
- Membiarkan dagu terbuka
- Menarik masker hingga ke bawah dagu
- Menyentuh masker saat dikenakan
- Mengenakan masker yang longgar
- Mengenakan masker yang kotor, rusak, atau basah.



Gambar 10. Kesalahan umum pemakaian masker

(sumber: www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus)



Orang Sakit
tanpa masker

RISIKO
PENULARAN
100%



Orang Sehat
tanpa masker



Orang Sakit
tanpa masker

RISIKO
PENULARAN
70%



Orang Sehat
pakai masker



Orang Sakit
pakai masker

RISIKO
PENULARAN
5%



Orang Sehat
tanpa masker



Orang Sakit
pakai masker

RISIKO
PENULARAN
1.5%



Orang Sehat
pakai masker

Gambar 11. Tingkat risiko penularan penyakit

(sumber: www.beritasatu.com)

Bagaimana memilih masker?

- Perhatikan ukuran masker, pilih yang sesuai dengan wajah
- Sesuaikan dengan kebutuhan:

Masker kain



- Disarankan bagi yang tidak sedang menderita gejala apapun dan atau berada di wilayah/tempat penularan yang rendah.
- Pastikan masker sesuai SNI, yaitu minimal terdiri dari dua lapis kain dan dapat dicuci beberapa kali (*washable*).

Masker bedah



- Disarankan bagi kelompok beresiko seperti lansia atau seseorang dengan komorbid. Juga diperuntukkan bagi penderita Covid-19 atau yang sedang menderita gejala.
- Berbahan material berupa *Non-Woven Spunbond, Meltblown, Spunbond* (SMS) dan *Spunbond, Meltblown, Meltblown, Spunbond* (SMMS).
- Minimal terdiri dari 3 lapisan dan digunakan sekali pakai.
- Pastikan masker mempunyai kawat di sisi atas yang dapat disesuaikan dengan bentuk hidung.

Masker respirator



- Biasa disebut N95 atau Kn95.
- Diperuntukkan bagi pasien yang kontak langsung dengan pasien Covid-19 dan juga selalu digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai perlindungan.
- Menggunakan lapisan lebih tebal berupa *polypropylene* dan lapisan tengah berupa *elektrete/charge polypropylene*.

- Pastikan **masker medis** (bedah atau respirator) yang akan dibeli sudah **memiliki izin edar alat kesehatan dari Kemenkes**. Izin edar biasanya tercantum pada kemasan atau dapat juga diakses di <http://infoalkes.kemkes.go.id>.
- **Memperhatikan kenyamanan pemakai**. Masker yang membuat pernapasan lebih sulit atau hanya membuat tidak nyaman, dapat meningkatkan kecenderungan orang untuk lebih sering menyentuh wajah, sehingga justru berisiko untuk tertular virus melalui selaput lendir di dalam mata, hidung dan mulut.



Gambar 12. Perbedaan kemampuan filtrasi jenis masker

Kapan diperbolehkan lepas masker?

Sejalan dengan penanganan pandemi Covid-19 di Indonesia yang semakin terkendali, pada bulan Mei 2022 Pemerintah Indonesia memutuskan untuk melonggarkan kebijakan pemakaian masker di tempat tertentu, asalkan:

- beraktivitas di luar ruangan atau di area terbuka
- tidak ramai/padat orang.



Gambar 13. Ketentuan boleh lepas masker
(sumber: www.indonesiabaik.id)

3. Menjaga jarak

Untuk menjalani tatanan hidup baru secara produktif dan aman, kita perlu disiplin bersama menjaga jarak. Di tempat umum, jaga jarak aman adalah 1-2 meter dari orang lain. **Mengapa jaga jarak penting?**

Tahukah Anda?

- ✓ *Droplet* yang keluar saat kita batuk, jika tanpa masker bisa meluncur sampai 2 meter.
- ✓ Saat berbicara tanpa masker, aerosol bisa meluncur sejauh 2 meter.
- ✓ Saat bersin tanpa masker, *droplet* bisa meluncur sejauh 6 meter.

Jika terlalu dekat, ditambah dengan tidak menggunakan masker, maka kita berpotensi meningkatkan risiko tertular atau menulari orang di sekitar kita.

4. Menghindari kerumunan

Kita harus selalu mengenali dan mencari informasi terbaru di area kita berada, apakah zona **merah**, **orange**, **kuning** atau **hijau**. Khusus kawasan Kota Denpasar dapat dipantau di <https://safecity.denpasar.kota.go.id/covid19>. Selain itu, harus diwaspadai tempat-tempat penularan risiko tinggi, seperti tempat yang berpotensi untuk terjadi kerumunan, keramaian, atau berdesakan seperti pasar/pusat perbelanjaan, sekolah, gedung perkantoran, lapangan/gedung olahraga, tempat ibadah, dll. Jika memungkinkan, hindari bepergian ke tempat tersebut terutama bagi lansia dengan atau tanpa penyakit penyerta (komorbid), karena kemungkinan tertular Covid-19 lebih tinggi. Seandainya kesulitan dalam mengakses informasi terkait zona kasus Covid-19 dan/ atau tidak dapat menghindari bepergian ke tempat tersebut di atas, maka pastikan untuk mematuhi protokol kesehatan lainnya.

5. Mengurangi mobilitas

Jika memungkinkan dan tidak ada keperluan yang mendesak, lakukan aktivitas di area rumah saja. Namun, walaupun terpaksa harus keluar rumah, pertimbangkan beberapa faktor berikut:⁽²²⁾



Siapa?

Makin banyak bertemu orang, makin beresiko tertular. Apalagi jika orang yang ditemui abai akan protokol kesehatan.



Di mana?

Di tempat umum, privat, terbuka, atau tertutup? Tempat umum yang tertutup paling berisiko terjadi penularan.



Bagaimana?

Pastikan ada ruang untuk menjaga jarak termasuk saat mengakses transportasi umum. Semakin sempit jarak, makin berisiko terjadi penularan.



Berapa lama?

Semakin lama, semakin berisiko. Terlebih apabila kita berbicara dan berinteraksi dalam waktu yang lama.

Setelah bepergian, lakukan hal berikut saat sampai di rumah:

- Buka sepatu sebelum masuk rumah
- Begitu masuk rumah jangan sentuh benda-benda apapun dalam rumah
- Semprot semua barang yang dibawa dari luar termasuk sepatu dengan desinfektan
- Buang semua benda yang tidak lagi dibutuhkan
- Langsung cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Jangan langsung beristirahat
- Pakaian yang dikenakan langsung dicuci dengan menggunakan deterjen
- Mandi menggunakan sabun

Selain 5M yang telah dipaparkan di atas, hal lain yang penting untuk dibudayakan dalam era kehidupan baru ini yaitu terkait etika batuk/bersin. Pastikan mengikuti etika batuk dan bersin dengan cara menutup mulut dan hidung dengan siku terlipat atau dengan tisu ketika batuk atau bersin. Jika menggunakan tisu, segera buang tisu yang digunakan. Dengan mengikuti etika batuk dan bersin, dapat

melindungi orang-orang di sekitar dari virus atau bakteri penyebab penyakit seperti TBC, flu, dan Covid-19.



Gambar 14 . Etika batuk⁽²³⁾

Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua diisi dengan materi tentang vaksinasi Covid-19.

Secara nasional, cakupan dosis 1 pada lansia telah mencapai 85.44%, namun dosis 2 masih 69.12%, dan bahkan dosis 3 hanya 31.28%.⁽²⁰⁾ Pemberian materi terkait vaksinasi ini diharapkan dapat menjadi momentum untuk meningkatkan cakupan vaksinasi terhadap lansia, karena lansia merupakan kelompok yang paling rentan terhadap morbiditas dan mortalitas akibat Covid-19.

Pertemuan 2. Vaksinasi Covid-19



Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bagian ini, diharapkan peserta dapat:

1. Mengetahui tentang respon tubuh terhadap virus baru
2. Mengetahui tentang vaksinasi Covid-19
3. Mengetahui mitos dan fakta terkait vaksin Covid-19



Metode Penyampaian

- Presentasi
- Kuis
- Tanya jawab



Alat dan Bahan

1. Laptop dan proyektor
2. Bahan tayang/presentasi dengan *Power Point*
3. Kartu mitos dan fakta
4. Poster/media KIE cetak terkait Covid-19



Alokasi Waktu

90-120 menit



Langkah Pembelajaran

1. Siapkan alat dan bahan sebelum memulai kegiatan.
2. Perkenalkan diri, ucapkan salam dan tanyakan kabar peserta sebagai pembukaan.
3. Sebelum memulai, jelaskan tujuan pembelajaran dari edukasi.
4. Sampaikan kepada peserta untuk tidak perlu ragu bertanya atau memberikan pendapat karena dalam kegiatan ini kita saling merefleksikan kondisi dan pengalaman para peserta (tujuannya agar mereka tidak merasa inferior dalam kegiatan). Sampaikan juga bahwa peserta dapat berpartisipasi (bertanya, merespon pertanyaan dan berdiskusi) dengan bahasa lokal.
5. Minta peserta untuk mengerjakan *pretest* terlebih dahulu selama \pm 15-20 menit (soal *pretest* terlampir). Sampaikan kepada peserta, apabila kurang dapat

membaca pertanyaan dengan jelas dan atau kesulitan menuliskan jawaban, dapat meminta bantuan pen-damping untuk membacakan dan atau menuliskan jawaban sesuai yang diberikan oleh peserta.

6. Setelah selesai *pretest*, gali informasi dari peserta dengan bertanya:
“siapa saja yang sudah menerima vaksin?”
“siapa yang sudah menerima dosis pertama? Kedua? hingga vaksin *booster*?”
“bagi yang belum divaksin, apa alasannya?”
7. Diskusikan jawaban peserta dan tanyakan pendapat peserta lain.
8. Lanjutkan dengan presentasi tentang imunitas dan vaksin Covid-19.
9. Sesekali bisa memanfaatkan media KIE cetak yang mendukung, untuk memperkuat visual.
10. Selanjutnya lakukan permainan mitos dan fakta terkait vaksin Covid-19:
 - Fasilitator akan membacakan beberapa pernyataan secara bertahap.
 - Untuk setiap pernyataan, instruksikan kepada peserta untuk mengangkat kartu mitos jika pernyataan yang disampaikan adalah salah/mitos, dan sebaliknya angkat kartu fakta jika pernyataan tersebut memang benar.
 - Berikan jawaban disertai penjelasannya.
11. Tanyakan kepada peserta tentang mitos lain yang ada di lingkungannya. Diskusikan dan beri penjelasan.
12. Setelah selesai, buka sesi tanya jawab. Setelah tanya jawab selesai, bisa lakukan penggalan akhir (jika ada peserta lansia yang belum mendapatkan vaksinasi):
“apakah setelah menerima edukasi ini, berencana untuk vaksin?”
13. Perlu diingat apabila dalam diskusi terdapat pertanyaan yang tidak dapat dijawab, tulis pertanyaan dan mintalah waktu untuk mendiskusikan dengan orang yang ahli

- disampaikan kepada penanya di lain waktu.
14. Ingatkan peserta untuk bijak dan kritis dalam menyikapi informasi agar tidak terjerumus dalam informasi yang keliru. Dan motivasi para lansia untuk ikut berperan ber-sama mempercepat usainya pandemi Covid-19 dengan melakukan vaksinasi.
 15. Lakukan *posttest* sebelum mengakhiri kegiatan.
 16. Tutup kegiatan edukasi dengan mengucapkan terima kasih, dan mengucapkan salam penutup, serta meneriakkan jargon, “Lansia SMART, ikut vaksinasi Covid”.



Uraian Materi

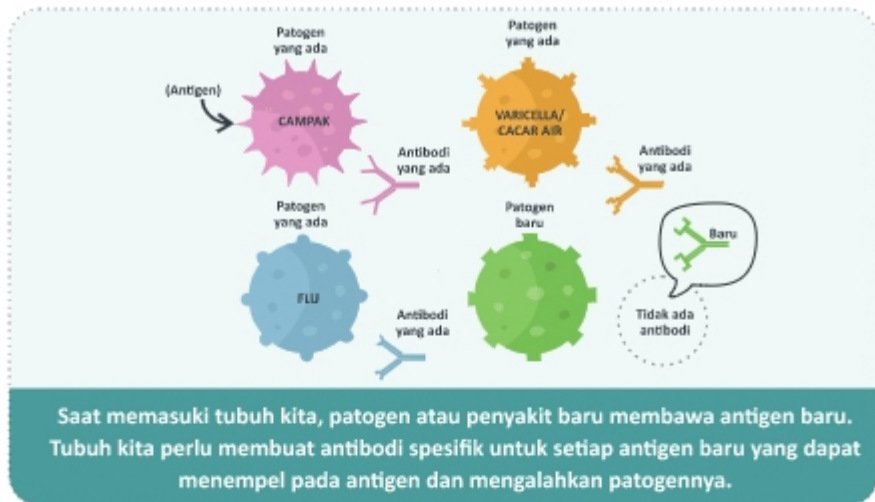
A. Tentang Vaksinasi Covid-19

1. Cara kerja

Bagaimana tubuh mengembangkan kekebalan saat terpapar virus baru?⁽²⁴⁾

Ketika tubuh terpapar virus baru seperti virus SARS-CoV-2, yang belum pernah ada sebelumnya, sistem kekebalan diaktifkan dan ada banyak hal yang mulai terjadi:

- Respon pertama dan paling cepat adalah produksi antibodi.
- Disertai dengan pengiriman pesan ke bagian lain dari sistem kekebalan sehingga respon imun yang diperantarai sel juga diaktifkan.
- Pada akhirnya, yang terjadi adalah jika respon imun tubuh kuat, mampu mengatasi virus dan menghilangkan infeksi.
- Tubuh juga mengembangkan respon memori untuk mengingat sehingga saat berikutnya tubuh terpapar virus yang sama, ia dapat merespon jauh lebih cepat karena sel-sel memori, baik memori sel B maupun sel T dalam tubuh mampu mengenali dan merespon.



Gambar 15 . Ilustrasi cara kerja vaksin mendorong pembentukan antibodi spesifik penyakit baru ⁽²⁵⁾

Apa itu vaksinasi?

Vaksinasi adalah pemberian vaksin dalam rangka menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit. Sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan dan menurunkan potensi penularan.

Apa itu vaksin?

Vaksin adalah produk biologi yang diberikan kepada seseorang untuk melindunginya dari penyakit yang melemahkan, bahkan mengancam jiwa. Vaksin mendorong pembentukan kekebalan spesifik terhadap penyakit tertentu pada tubuh seseorang. Tubuh akan mengingat virus atau bakteri pembawa penyakit, mengenali dan tahu cara melawannya. ⁽²⁶⁾

Vaksin bukanlah obat dan tidak ada vaksin yang bisa melindungi hingga 100%. Menurut persyaratan WHO, efikasi vaksin minimal adalah 50%. Tentunya vaksin yang tersedia sudah dipastikan keamanan dan efektivitasnya.

Apa saja faktor yang mempengaruhi efektifitas vaksin?⁽⁶⁾



Karakteristik individu

- umur
- penyakit komorbid
- paparan infeksi sebelumnya, dan
- waktu sejak vaksinasi



Karakteristik vaksin

- cara pemberian
- jenis vaksin (*live vs inactivated*), dan
- komposisi atau bahan tambahan



Kesesuaian dengan strain virus di satu wilayah

2. Jenis

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Indonesia sudah memberikan izin penggunaan darurat pada 10 (sepuluh) jenis vaksin Covid-19⁽²⁶⁾, yakni:



Masing-masing jenis vaksin yang ada memiliki ketentuan tersendiri terkait mekanisme pemberiannya, baik dari jumlah dosis, interval (jarak) pemberian, hingga platform vaksin yang berbeda-beda. Informasi terkait rekomendasi usia untuk setiap vaksin tersedia pada tabel di bawah ini:^[26]

Tabel 1. Perbedaan di antara jenis vaksin Covid-19

Nama Vaksin	Usia rekomendasi
Sinovac	18 - 59 tahun
AstraZeneca	≥ 18 tahun, termasuk usia ≥ 65 tahun
Sinopharm	≥ 18 tahun Vaksinasi rutin untuk anak/remaja < 18 tahun tidak direkomendasikan, tetapi penelitian sedang berlangsung. Vaksinasi untuk lansia direkomendasikan tanpa batas atas usia
Moderna	≥ 18 tahun Vaksinasi untuk lansia direkomendasikan tanpa batas atas usia
Pfizer	≥ 16 tahun Vaksinasi untuk lansia direkomendasikan tanpa batas atas usia
Novavax	-
Sputnik-V	-
Janssen	-
Convidencia	-
Zifivax	-

Jenis platform dari vaksin yang beredar di atas terbagi menjadi 4 (empat), antara lain: *inactivated virus/virus* yang dilemahkan (Sinovac dan Sinopharm), berbasis RNA (Moderna dan Pfizer), *viral-vector* (AstraZeneca, Sputnik-V, Janssen, dan Convidencia) dan sub-unit protein (Novavax dan Zifivax).

Jenis vaksin yang direkomendasikan untuk lansia, yaitu AstraZeneca, Sinopharm, Moderna, dan Pfizer. Vaksinasi Covid-19 untuk anak di Indonesia juga sudah dimulai sejak 30 Juni 2021 untuk usia 12-17 tahun dengan vaksin Sinovac atau Pfizer, dan pada 14 Desember 2021 untuk usia 6-11 tahun dengan vaksin Sinovac.

3. Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI)

Tidak semua orang yang divaksinasi Covid-19 mengalami reaksi atau KIPI. Kondisi tubuh manusia berbeda satu dengan lainnya, sehingga reaksi vaksin dalam tubuh juga dapat berbeda-beda setiap individu. Sebagian orang mungkin tidak ada keluhan, namun ada pula yang mengalami keluhan ringan pasca vaksinasi. Yang penting untuk diingat adalah **KIPI/reaksi yang muncul setelah vaksinasi jauh lebih ringan dibandingkan dampak yang diakibatkan bila terkena Covid-19 atau komplikasi yang disebabkan oleh virus Covid-19.**⁽²⁷⁾

Apa saja yang termasuk KIPI?

KIPI biasanya bersifat ringan dan sementara, antara lain:

- o Nyeri pada lengan di tempat suntikan
- o Sakit kepala atau nyeri otot
- o Nyeri sendi
- o Menggigil
- o Mual atau muntah
- o Rasa lelah
- o Demam (ditandai dengan suhu di atas 37.8°C)
- o Mungkin juga mengalami gejala mirip flu dan menggigil selama 1-2 hari.



Yang perlu dilakukan jika alami KIPi:

- Segera beristirahat pasca vaksinasi
- Jika muncul demam, minum obat sesuai dosis dan cukup minum air putih
- Jika ada nyeri di tempat suntikan tetap gerakkan tangan dan kompres dengan air dingin
- Jika terjadi demam setelah 48 jam vaksinasi, segera isolasi mandiri dan lakukan tes Covid-19
- Jika keluhan tidak berkurang, hubungi nomor kontak petugas kesehatan yang tertera di kartu vaksinasi atau fasyankes terdekat



Apabila memang terjadi efek samping serius, pasien akan menerima perawatan medis dan seluruh biaya ditanggung oleh pemerintah

Gambar 16. Yang perlu dilakukan jika mengalami KIPi⁽²⁸⁾

4. Masa perlindungan

Berapa lama antibodi yang ada di dalam tubuh dapat bertahan setelah vaksinasi?

Hasil studi menunjukkan terjadinya penurunan antibodi 6 bulan setelah mendapatkan vaksinasi Covid-19 dosis primer lengkap, sehingga dibutuhkan pemberian dosis lanjutan atau *booster* untuk meningkatkan perlindungan individu terutama pada kelompok masyarakat rentan. Komite Penasihat Ahli Imunisasi Nasional (ITAGI) merekomendasikan pemberian dosis lanjutan untuk memperbaiki efektivitas vaksin yang telah menurun.⁽²⁹⁾

Vaksinasi *booster*⁽²⁹⁾

Apa itu?

Adalah vaksinasi Covid-19 **setelah mendapat vaksin primer dosis lengkap**, dengan tujuan mempertahankan kekebalan dan memperpanjang masa perlindungan



Siapa sasarannya?

Masyarakat **usia 18 tahun ke atas** dengan prioritas yaitu kelompok lanjut usia dan penderita imunokompromais.



Apa syaratnya?

1. Menunjukkan NIK dan KTP/KK atau melalui aplikasi PeduliLindungi.
2. Berusia 18 tahun ke atas.
3. Telah mendapat vaksinasi primer dosis lengkap minimal 6 bulan sebelumnya.



Bagaimana mekanismenya?

Homolog: dengan jenis vaksin yang sama dengan vaksin primer dosis lengkap; atau

Heterolog: dengan jenis vaksin yang berbeda dengan vaksin primer dosis lengkap.



Apa jenis vaksinnya?

Untuk sasaran dengan **dosis primer Sinovac**, maka diberikan vaksin **AstraZeneca** atau **Pfizer**.

Untuk sasaran dengan **dosis primer AstraZeneca**, maka diberikan vaksin **Moderna** atau **Pfizer**.



Berapa dosisnya?

Dosis lanjutan yang diberikan adalah **separuh dosis (half dose)** tergantung dari jenis vaksin yang digunakan. Untuk AstraZeneca dan Moderna 0.25 ml, sedangkan Pfizer 0.15 ml.



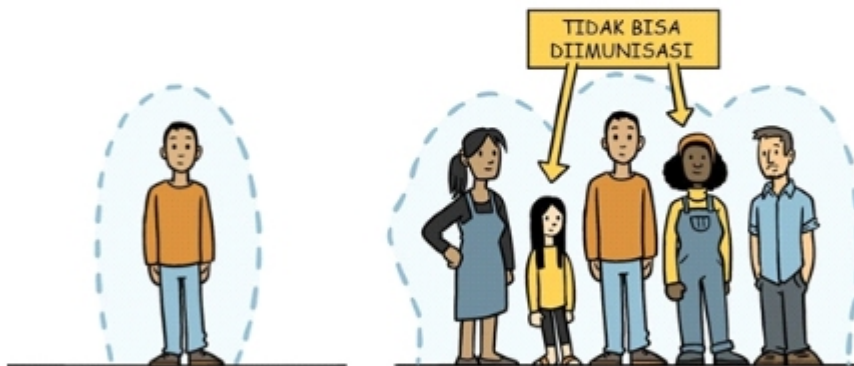
Kekebalan kelompok (*herd immunity*)

Kekebalan kelompok atau *herd immunity* merupakan situasi di mana sebagian besar masyarakat kebal terhadap penyakit tertentu sehingga secara tidak langsung turut melindungi kelompok

masyarakat rentan dan bukan merupakan sasaran vaksinasi (tidak bisa divaksinasi).^(25,30) Orang-orang dengan kondisi kesehatan penyerta yang memperlemah sistem imun mereka (seperti kanker atau HIV) atau yang memiliki alergi parah terhadap beberapa komponen vaksin mungkin tidak bisa divaksinasi dengan vaksin tertentu.

Kekebalan kelompok hanya dapat tercapai dengan cakupan vaksinasi yang tinggi dan merata. Kekebalan kelompok tidak memberikan perlindungan penuh bagi yang tidak bisa divaksinasi dengan aman. Namun, dengan kekebalan kelompok, orang-orang tersebut akan mendapat perlindungan yang cukup besar, karena orang-orang di sekitarnya sudah divaksinasi.

Vaksinasi tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga melindungi orang-orang di masyarakat yang tidak bisa divaksinasi. Jika bisa divaksinasi, pastikan Anda divaksinasi.



Gambar 17. Ilustrasi manfaat vaksinasi untuk perlindungan individu dan masyarakat⁽²⁵⁾

Lebih baik divaksinasi daripada tidak, karena faktor terpenting saat ini adalah memastikan diri agar minimal terpapar virus, apa pun varian yang beredar saat ini.⁽¹⁸⁾

B. Mitos dan Fakta tentang Vaksin Covid-19

MITOS

Vaksin Covid-19 yang disuntikkan menyebabkan kemandulan pada perempuan

DNA seseorang akan berubah bila vaksin Covid-19 masuk dalam tubuh

Terdapat bahan kimia yang membahayakan di dalam vaksin Covid-19

Vaksin justru mem-

FAKTA

Ini adalah rumor lama yang sering muncul juga pada banyak vaksin lain dan tidak benar adanya. Tidak ada vaksin yang menyebabkan kemandulan pada perempuan.

Terdapat 2 vaksin yang berbasis mRNA, namun mRNA hanya merupakan zat yang menginstruksikan sel untuk membuat "protein lonjakan" yang ditemukan pada virus corona baru. Ketika sistem kekebalan mengenali protein ini, ia membangun respon kekebalan dengan menciptakan antibodi untuk mengajari tubuh cara melindungi diri dari infeksi di masa mendatang. mRNA tidak pernah memasuki inti sel, yang merupakan tempat DNA (materi genetik) disimpan.

Vaksin yang diberikan sudah dipastikan aman. Semua komponen yang masuk ke dalam vaksin diuji dengan ketat untuk memastikan bahwa semua yang ada di sana, termasuk dosis aman untuk manusia.

Selain itu, pembuatan vaksin memiliki pengawasan kualitas sehingga setiap bahan yang masuk ke dalam vaksin dipastikan memiliki kualitas terbaik dan aman untuk manusia.

buat seseorang terinfeksi Covid-19

Vaksin Covid-19 menimbulkan kematian

Penyintas Covid-19 tidak harus vaksinasi

Vaksin Covid-19 tidak aman karena dikembangkan dengan sangat cepat.

Seseorang tidak terinfeksi virus Covid-19 dari vaksin, karena di dalam vaksin tidak mengandung virus hidup.

Faktanya, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kematian (di luar Covid-19) pada orang yang telah mendapatkan vaksin Covid-19 lebih rendah daripada orang yang belum divaksinasi. Hal ini berarti tidak ada peningkatan risiko kematian pada penerima vaksin Covid-19.^[33]

Penyintas Covid-19 memang telah memiliki antibodi setelah tertular virus corona. Akan tetapi, antibodi tersebut hanya dapat bertahan dalam jangka waktu pendek, terlebih jika gejala yang dialami ringan. Selebihnya seseorang akan kembali rentan terkena infeksi. Dengan melakukan vaksinasi, tubuh akan memiliki sistem kekebalan yang lebih baik dengan jangka waktu yang lebih lama.

Meski dalam situasi darurat dan dibutuhkan dengan cepat, keamanan dan efektivitas vaksin adalah prioritas utama. Pengembangan vaksin tetap melalui tahapan yang berlaku internasional:

- ✓ Tahap praklinik
- ✓ Tahap klinis (fase 1-3)
- ✓ Penetapan penggunaan vaksin

Tidak perlu menerapkan proses setelah menerima vaksin

Jika tidak berisiko, tidak memerlukan vaksin

Bahkan setelah orang mendapatkan vaksin *booster*, kita tetap perlu memakai masker dan menghindari kontak dekat dengan orang lain, sesuai anjuran *Centers for Disease Control and Preventions* (CDC) atau Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit di Amerika.

Terlepas dari risiko yang ada, kita masih dapat tertular infeksi dan menyebarkannya ke orang lain. Jadi penting bagi kita semua untuk melakukan vaksinasi. Vaksinasi bukan hanya dilakukan untuk melindungi diri sendiri, tetapi juga keluarga dan komunitas sosial.

Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga diisi dengan materi edukasi terkait menjaga kesehatan lansia di era normal baru.

Pembatasan-pembatasan yang berlaku pada masa pandemi Covid-19 diharapkan tidak menjadi halangan bagi lansia untuk menjaga kualitas kehidupannya khususnya terkait kesehatan. Hal ini justru dapat menjadi langkah strategis untuk pemberdayaan lansia, tidak hanya untuk dirinya sendirinya tapi juga bagi keluarga dan masyarakat.

Pertemuan 3. Lansia Tangguh dan Sehat di Era Normal Baru



Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bagian ini, diharapkan peserta dapat:

1. Mengetahui tambahan pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia dan bagaimana cara menjaga daya tahan tubuh serta mental.
2. Memahami tentang akses pelayanan kesehatan bagi lansia.
3. Mengetahui peran keluarga atau pendamping dalam pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia.



Metode Penyampaian

- Berbagi pengalaman pribadi secara singkat
- Presentasi
- Tanya jawab



Alat dan Bahan

1. Laptop dan proyektor
2. Bahan tayang/presentasi dengan *Power Point*
3. Poster/media KIE cetak terkait Covid-19



Alokasi Waktu

90-120 menit



Langkah Pembelajaran

1. Siapkan alat dan bahan sebelum memulai kegiatan.
2. Perkenalkan diri, ucapkan salam dan tanyakan kabar peserta sebagai pembuka.
3. Sampaikan kepada peserta untuk tidak perlu ragu bertanya atau memberikan pendapat karena dalam kegiatan ini kita saling merefleksikan kondisi dan pengalaman para peserta (tujuannya agar mereka tidak merasa inferior dalam kegiatan). Sampaikan juga bahwa peserta dapat berpartisipasi (bertanya, merespon pertanyaan dan berdiskusi) dengan bahasa lokal.
4. Minta peserta untuk mengerjakan *pretest* terlebih

dahulu selama \pm 15-20 menit (soal *pretest* terlampir). Sampaikan kepada peserta, apabila kurang dapat membaca pertanyaan dengan jelas dan atau kesulitan menuliskan jawaban, dapat meminta bantuan pendamping untuk membacakan dan atau menuliskan jawaban sesuai yang diberikan oleh peserta.

5. Setelah selesai *pretest*, gali informasi dari lansia terkait perubahan akibat pandemi dengan metode cerita atau refleksi pengalaman pribadi secara singkat, di mana fasilitator menunjuk 3-4 orang lansia untuk menyampaikan 1-2 perbedaan yang mereka alami sebelum dan saat pandemi, misal:
Pengalaman lansia A, “dulu sering kumpul sama lansia lain, sekarang jarang”
Pengalaman lansia B, “dulu ikut senam di posyandu, sekarang tidak ada”, dan sebagainya.
6. Diskusikan jawaban peserta dan mulai dengan menjelaskan tujuan pembelajaran dari edukasi pada pertemuan ketiga, yaitu terkait perubahan perilaku/kebiasaan dan apa yang lansia bisa lakukan untuk menjadi lebih sehat, berdaya, dan bahagia menjalani kehidupan.
7. Mulai presentasikan materi.
8. Sesekali bisa memanfaatkan media KIE cetak yang mendukung, untuk memperkuat visual.
9. Setelah selesai, buka sesi tanya jawab.
10. Ajak para lansia untuk berperan dalam pandemi Covid-19 ini. Bahwa lansia bukan hanya sebagai sasaran saja, melainkan bisa menjadi AKTOR penting dalam era normal baru dan membantu negara bersiap menuju endemi. Terapkan gaya hidup sehat untuk masa depan lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif).
11. Lakukan *posttest* sebelum mengakhiri kegiatan.
12. Tutup kegiatan edukasi dengan mengucapkan terima kasih, dan mengucapkan salam penutup, serta meneriakan jargon, “Lansia sehat, Covid lewat”.



A. Pencegahan Ekstra Bagi Lansia

1. Pencegahan ekstra bagi lansia terhadap penularan Covid-19

Selain dengan disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan (5M) dan ikut vaksinasi Covid-19, sebagai kelompok yang paling rentan, lansia diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan memperhatikan beberapa hal tambahan untuk meningkatkan kesehatan termasuk untuk mencegah penularan Covid-19.

- Kenali keluhan-keluhan yang perlu menjadi perhatian lansia. Beberapa keluhan pada Gambar 18 mungkin terlihat wajar dan sepele, namun mungkin saja keluhan tersebut mengindikasikan adanya masalah pada tubuh lansia. Untuk itu lansia dan pendamping perlu lebih sensitif terhadap keluhan-keluhan yang dialami lansia. Tentunya kita tidak menginginkan terjadinya keterlambatan deteksi penyakit atau bahkan keterlambatan penanganan yang membahayakan bagi lansia.
- Bagi kelompok pra lansia (45-59 tahun), di dalam Buku Kesehatan Lanjut Usia di halaman 64-71 terdapat penjelasan terkait penyakit yang umumnya diderita oleh pra lansia dan lansia. Pada masing-masing penyakit terdapat informasi berupa definisi, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pencegahannya. Informasi ini dapat dimanfaatkan untuk menuju masa lansia yang lebih sehat, karena lebih baik mencegah daripada mengobati.
- Bagi lansia yang sudah memiliki penyakit penyerta (komorbid), pantau kondisi kesehatan secara rutin, jalani diet yang direkomendasikan dan konsumsi obat sesuai anjuran dokter (bila ada), agar penyakit tetap terkontrol dan kesehatan terjaga.
- Dalam hal pemantauan kondisi kesehatan, lansia dan keluarga/pendamping dapat melakukan secara mandiri di rumah, menggunakan alat kesehatan sederhana seperti, alat tensimeter digital, termometer digital, alat cek darah sederhana (kadar gula, asam urat dan atau kolesterol).⁽²¹⁾



Gambar 18. Keluhan-keluhan yang perlu diperhatikan oleh lansia dan pengasuh/pendamping⁽³²⁾

2. Cara menjaga daya tahan tubuh⁽²²⁾



Berjemur di bawah matahari pagi selama 5-15 menit, 2-3 kali seminggu.

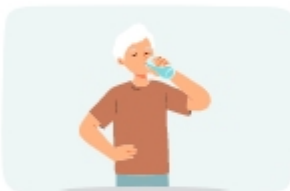
Sinar matahari membantu produksi vitamin D pada tubuh yang penting dalam proses penyerapan kalsium dan juga meningkatkan kekebalan tubuh. Manfaat berjemur lainnya, antara lain:

- ✓ Meningkatkan kualitas tidur
- ✓ Mengurangi risiko depresi



Lakukan aktivitas fisik ringan minimal 30 menit per hari, 3-5 kali seminggu.

Aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan misalnya, berjalan, berenang, bersepeda. Lakukan juga senam lansia secara teratur.



Minum air putih 8 gelas per hari atau setara dengan 2 liter per harinya.

Air putih merupakan jenis minuman yang paling baik dikonsumsi karena bebas kalori dan gula sehingga lebih menyehatkan.



Tidur yang cukup, 7-8 jam per hari.

Tidur dan istirahat yang cukup berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan imunitas yang kuat, tubuh mampu melawan berbagai infeksi secara maksimal. Tidur menjadi waktu yang tepat bagi tubuh untuk mencegah peradangan serta memperbaiki berbagai kerusakan jaringan akibat paparan radikal bebas, sinar matahari, dan polusi.



Konsumsi makanan bergizi seimbang, sayur dan buah.

- ✓ Banyak makan sayur dan buah-buahan.
- ✓ Makanan lunak yang mudah ditelan.
- ✓ Makanan kaya kalsium: susu, keju, ikan teri, ikan sarden, brokoli, bayam, pisang, dll.
- ✓ Asupan protein yang cukup
- ✓ Hindari konsumsi gula, garam, lemak berlebih.
- ✓ Hindari makanan atau minuman yang banyak mengandung kopi dan alkohol.



Periksakan kesehatan secara rutin setiap 6 bulan sekali.

Manfaat pemeriksaan kesehatan, yaitu:

- ✓ Mendeteksi dini risiko penyakit, seperti: hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes, dll.
- ✓ Mendeteksi masalah kesehatan reproduksi dan kesehatan mental emosional.
- ✓ Hal yang perlu diperiksa: tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, kolesterol, lingkaran perut, dan juga deteksi dini kanker leher rahim khusus wanita.

3. Cara menjaga kesehatan mental

Pada masa pandemi seperti saat sekarang ini, semua orang tak terkecuali lansia lebih cenderung memikirkan banyak hal akibat berbagai dampak yang timbul, sehingga berpotensi menimbulkan stres, depresi, dan kecemasan berlebihan. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental⁽²²⁾, antara lain:



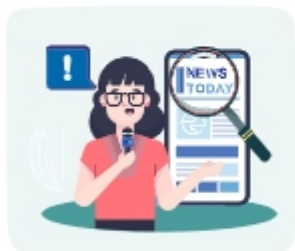
Rajin beribadah.

Beribadah dapat memberikan rasa aman, damai, dan tenang, sehingga membantu kita untuk berpikir lebih jernih.



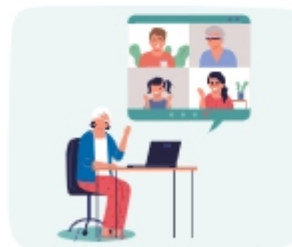
Berpikir positif dan bersyukur.

Dengan berpikir positif, maka akan lebih mudah untuk bersyukur. Hal ini akan membuat hati dan pikiran lebih tenang, dan melahirkan motivasi serta semangat untuk menjalani hidup.



Bijak memilah berita dan informasi.

Hindari membaca bahkan mempercayai berita yang tidak jelas sumbernya dan tidak bisa dipastikan kebenarannya karena justru akan menambah kecemasan. Akseslah *platform* berita/informasi yang sudah kredibel. Informasi terkait Covid-19 dapat diakses di <https://covid19.go.id/>.



Menjaga hubungan baik dengan orang-orang terdekat & lingkungan sekitar.

Tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman, lakukan komunikasi secara teratur secara daring untuk saling menguatkan dan memberi semangat. Jika ingin dilakukan tatap muka, terapkan protokol kesehatan.



Lakukan kegiatan/hobi yang bermanfaat sesuai kemampuan

Melakukan hal yang digemari, seperti membaca, bermain musik, berkebun, membuat hati senang dan rileks. Jika hobi tersebut bermanfaat dan ditekuni secara serius, bahkan dapat membuat lansia menjadi produktif.

B. Akses Pelayanan Kesehatan Bagi Lansia

Secara umum, di mana pun fase kehidupan individu saat ini, selalu usahakan dan biasakan diri untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta lakukan upaya deteksi dini dari kemungkinan menderita penyakit. Upaya preventif ini dapat dilakukan dengan optimal dengan memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia. Layanan kesehatan pemerintah yang terdekat dengan masyarakat khususnya lansia yaitu posyandu lansia dan puskesmas.



Gambar 19. Buku kesehatan lanjut usia

1. Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) lansia

Sesuai ketentuan PPKM pada kabupaten dan kota di wilayah Jawa dan Bali dengan kriteria level 1 (satu), pelaksanaan kegiatan pada sektor kritikal bidang kesehatan dapat beroperasi 100% staf tanpa ada pengecualian, termasuk di dalamnya Posyandu sebagai bagian dari upaya pelayanan kesehatan esensial kepada masyarakat agar beroperasi 100% tanpa ada pengecualian.⁽¹⁹⁾

Cari informasi terlebih dahulu, bagaimana dengan posyandu di wilayah tempat tinggal, apakah sudah berjalan? Jika sudah, tentunya hal ini menjadi kabar gembira untuk lansia yang rutin mengikuti. Mengingat sebelumnya, semua posyandu sempat tidak aktif akibat situasi kasus Covid-19 yang meningkat.

Apa manfaat mengikuti posyandu bagi lansia?

- Membantu lansia tetap buger dan sehat, baik fisik maupun psikis
- Membantu deteksi dini penyakit/masalah kesehatan pada lansia
- Menjadi sarana bagi lansia untuk meningkatkan interaksi sosial dengan sesamanya, yang diharapkan dapat memberikan dukungan secara psikologis.

Apa saja jenis pelayanan yang diberikan posyandu?

- Pelayanan kesehatan (mencatat pola nutrisi, pola eliminasi, identifikasi kemampuan dan kemandirian, pemeriksaan kondisi status gizi, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kondisi mental, dan pemeriksaan laboratorium sederhana)
- Pemberian makanan tambahan (PMT)
- Penyuluhan kesehatan
- Kegiatan olahraga, misalnya senam lansia.
- Kegiatan non kesehatan, misalnya kegiatan kerohanian, arisan, berkebun, forum hobi, atau kegiatan ekonomi produktif seperti berjualan.

Namun tentunya, pelaksanaan posyandu dalam masa pandemi akan mengalami beberapa penyesuaian dalam rangka mencegah penyebaran Covid-19. Untuk itu, pastikan lansia menerapkan protokol kesehatan saat mengakses layanan posyandu lansia.

2. Puskesmas

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama diharapkan mampu melakukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif tingkat dasar bagi lansia.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat, pelayanan kesehatan lanjut usia di puskesmas terdiri dari 2 (dua), yaitu:⁽³³⁾

Pelayanan Kesehatan bagi Pra Lansia	Pelayanan Kesehatan bagi Lansia
<ul style="list-style-type: none">✓ Peningkatan kesehatan✓ Penyuluhan kesehatan✓ Deteksi dini gangguan aktivitas sehari-hari /masalah kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala✓ Pengobatan penyakit✓ Upaya pemulihan kesehatan	<ul style="list-style-type: none">✓ Pengkajian paripurna lansia✓ Pelayanan kesehatan bagi lansia sehat✓ Pelayanan kesehatan bagi pasien geriatri (pelayanan kesehatan pasien geriatri dengan penyakit yang masih dapat ditangani sesuai dengan kompetensi dokter di puskesmas)

Bagaimana agar lansia bisa mengakses layanan di puskesmas secara aman?

Sebagaimana halnya dalam mengakses posyandu dan fasilitas umum lainnya, tentunya mematuhi protokol kesehatan menjadi hal yang sangat diwajibkan. Beberapa tips yang dapat dilakukan jika lansia perlu mengakses layanan di puskesmas/rumah sakit dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Pastikan lansia mengerti bagaimana cara menggunakan masker yang baik dan mengapa harus menggunakan masker.



Pastikan lansia tidak memegang wajahnya dan tidak memegang benda-benda umum apapun selama di rumah sakit.



Seringlah membersihkan tangan lansia dengan hands sanitizer atau mintalah lansia untuk cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir bila lansia masih bisa melakukannya.



Jagalah jarak dengan orang lain lebih dari satu meter



Mintalah nomor antrean oleh pengantar dan bawalah pasien lansia beberapa waktu sebelum nomor antrian dipanggil agar meminimalkan kontak dengan yang lain.



Saat bertemu dengan dokter, jangan membuka masker dan jangan menyentuh apapun. Ingat ruangan dokter sama infeksiusnya dengan tempat lain.



Bawa makanan dan minuman dari rumah dan tidak mampir ke tempat-tempat lain, termasuk menunggu di apotek.



Jelaskan secara detail keluhan yang ada, termasuk jika terdapat kecurigaan adanya kontak dengan orang yang terpapar Covid-19, misalnya dari orang yang berkunjung, atau lansia telah melakukan perjalanan ke daerah lain.



Sebelum ke rumah sakit siapkan semua dokumen yang diperlukan dan catat pertanyaan-pertanyaan yang ingin ditanyakan.



Gambar 20. Tips jika lansia perlu ke puskesmas atau rumah sakit⁽²⁴⁾

C. Peran Lansia dan Keluarga atau Pendamping Lansia dalam Pencegahan Penularan Covid-19

1. Peran lansia



- o Senantiasa menjaga kesehatannya dengan berperilaku hidup bersih dan sehat serta rutin memeriksakan diri.
- o Disiplin mematuhi protokol kesehatan untuk mencegah penularan virus Covid-19.
- o Melakukan vaksinasi Covid-19.
- o Membantu menyebarkan informasi dan memberikan pemahaman yang benar tentang Covid-19 kepada lansia lain. Termasuk mengedukasi dan memotivasi mereka untuk mengembangkan perilaku sehat.
- o Menjadi *role model* (teladan) yang baik di keluarga dalam hal menjalani kehidupan.
- o Meningkatkan hubungan harmonis dalam keluarga, pertemanan dan lingkungan dengan saling menghargai.

2. Peran keluarga atau pendamping lansia

Berdasarkan data Susenas Tahun 2021, diketahui bahwa 34.71% lansia tinggal bersama tiga generasi (tinggal bersama anak dan cucu dalam satu rumah atau tinggal bersama anak dan orang tuanya), 29.66% lansia tinggal dengan keluarga inti, dan 22.78% lansia tinggal bersama pasangannya.⁽¹⁾ Adanya keluarga utama akan sangat berarti bagi lansia untuk tidak merasa sendirian, kesepian dan kehilangan

kepercayaan diri. Sehingga keluarga memiliki peran penting untuk melindungi lansia di masa pandemi Covid-19 saat ini. Dukungan yang dapat diberikan keluarga kepada lansia, antara lain:^(13,22)

- o Memberikan pemahaman tentang pandemi Covid-19 dengan sabar dan disesuaikan dengan kemampuan lansia untuk menerima informasi. Berikan informasi yang cukup, tidak berlebihan, dan berdasarkan sumber yang kredibel. Pemberian informasi juga harus diimbangi dengan pemberian motivasi dan semangat untuk bersama melawan Covid-19.
- o Memastikan ketersediaan masker, sabun, dan bahan desinfektan untuk kebersihan tempat tinggal lansia. Termasuk menjaga lingkungan tempat tinggal tetap bersih dan nyaman bagi lansia.
- o Memastikan ketersediaan makanan bergizi bagi lansia.
- o Menjaga komunikasi dan hubungan baik dengan lansia. Mendampingi dan merawatnya dengan kasih sayang sebagai salah satu bentuk bakti kita kepada mereka.
- o Mendukung dan memfasilitasi kebutuhan pemeriksaan kesehatan dan atau pengobatan rutin.
- o Menjadi pendengar yang baik apabila lansia butuh teman cerita. Arahkan untuk bercerita tentang hal-hal yang menyenangkan dan positif.
- o Mengajak atau menemani lansia untuk latihan fisik ringan.
- o Ketahui hobi dari lansia dan fasilitasi agar hobinya tersebut dapat dilakukan di area rumah.
- o Mengajarkan lansia cara memanfaatkan teknologi komunikasi dengan *handphone* untuk bertemu secara virtual dengan teman atau kerabat jauh, misalnya *video call* melalui aplikasi daring (*online*).
- o Jika lansia memiliki pendamping yang bukan anggota keluarga, maka pastikan untuk menerapkan protokol kesehatan dengan ketat.
- o Mengajak dan mendampingi lansia untuk melakukan vaksinasi Covid-19.
- o Menghargai pengalaman hidup lansia dan melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan yang menyangkut urusan bersama.

Referensi

1. Badan Pusat Statistik, 2021, Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021, [Internet], [Cited 2022 Maret 12], Available from: <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
2. Subdirektorat Statistik Demografi Badan Pusat Statistik dan Kementerian PPN/Bappenas, 2018, Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045, [Internet], [Cited 2022 Maret 12], Available from: https://indonesia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Proyeksi%20Penduduk%202015-2045_.pdf
3. Kementerian Kesehatan RI, 2021, Profil Kesehatan Indonesia 2020, [Internet], [Cited 2022 April 8], Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
4. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 Tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional
5. Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022, Peta Sebaran, [Internet], [Cited 2022 Oktober 3], Available from: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
6. Departemen Kesehatan Masyarakat & Kedokteran Pencegahan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2021, Buku Saku Penanggulangan COVID-19 Berbasis Desa & Desa Adat Bali, Edisi ke-2, Denpasar: Udayana University Press.
7. World Health Organization, 2020, Transmisi SARS-CoV-2: implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi: pernyataan keilmuan, [Internet], [Cited 2022 April 21], Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333114>
8. Center for Disease Control and Prevention, 2022, Isolation and Precautions for People with COVID-19, [Internet], [Cited 2022 Oktober 27], Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html>

9. Center for Disease Control and Prevention, 2022, What to Do If You Were Exposed to COVID-19, [Internet], [Cited 2022 Oktober 27], Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html>
10. Kementerian Kesehatan RI, Penyintas Covid-19 dan hasil tes terakhir negatif, namun status warna Peduli Lindungi masih hitam, [Internet], [Cited 2022 Oktober 27], Available from: <https://faq.kemkes.go.id/faq/penyintas-covid-19-dan-hasil-tes-terakhir-negatif-namun-status-warna-pedulilindungi-masih-hitam>
11. Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020, Perbedaan Rapid Test Antibodi, Rapid Test Antigen, dan Swab PCR Test, [Internet], [Cited 2022 Oktober 27], Available from: <https://covid19.go.id/id/edukasi/masyarakat-umum/perbedaan-rapid-test-antibodi-rapid-test-antigen-dan-swab-pcr-test>
12. Surat Edaran Nomor HK.02.01/MENKES/18/2022 Tentang Pencegahan dan Pengendalian Kasus Covid-19 Varian Omicron (B.1.1.529)
13. Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2022, Pasien Konfirmasi Omicron Bisa Isoman Ini Syaratnya, [Internet], [Cited 2022 Oktober 27], Available from: <https://covid19.go.id/id/artikel/2022/01/21/pasien-konfirmasi-omicron-bisa-isoman-ini-syaratnya>
14. P2PTM Kementerian Kesehatan RI, 2020, Protokol Isolasi Mandiri Covid-19, [Internet], [Cited 2022 Oktober 27], Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/post/protokol-isolasi-mandiri-covid-19>
15. Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021, Mutasi Sebabkan Varian Virus Bertambah, Tapi Apa Itu Mutasi? [Internet], [Cited 2022 Oktober 27], Available from: <https://covid19.go.id/id/edukasi/masyarakat-umum/mutasi-sebabkan-varian-virus-bertambah-tapi-apa-itu-mutasi-2>
16. World Health Organization, 2021, Science in 5 Episode #63- Omicron variant, [Internet], [Cited 2022 Mei 4], Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-63---omicron-variant>

17. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2022, Antisipasi Gelombang Ketiga, Kenali Ciri dan Cara Mencegah Penularan Omicron, [Internet], [Cited 2022 Mei 4], Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/antisipasi-gelombang-ketiga-kenali-ciri-dan-cara-mencegah-penularan-omicron>
18. Nurita, D., 2022, 2 Tahun Pandemi Covid-19, Ringkasan Perjalanan Wabah Corona di Indonesia, [Internet], [Cited 2022 Mei 5], Available from: <https://nasional.tempo.co/read/1566720/2-tahun-pandemi-covid-19-ringkasan-perjalanan-wabah-corona-di-indonesia/full&view=ok>
19. Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 42 Tahun 2022 Tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Pada Kondisi *Corona Virus Disease* 2019 di Wilayah Jawa dan Bali
20. Kementerian Kesehatan RI, 2022, Vaksinasi COVID-19, [Internet], [Cited 2022 Oktober3], Available from: <https://vaksin.kemkes.go.id/#/vaccines>
21. Direktorat Kesehatan Keluarga, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2020, Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Pada Era Pandemi COVID-19, [Internet], [Cited 2022 Maret 12], Available from: <https://kesga.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/Panduan%20Pelayanan%20Kesehatan%20Lansia%20Era%20Covid19.pdf>
22. Bidang Perubahan Perilaku Satgas Penanganan COVID-19, 2020, Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan COVID-19, [Internet], [Cited 2022 April 5], Available from: <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/2021/Mei/pedoman-perubahan-perilaku-finalisbn.pdf>
23. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2020, Etika Batuk, [Internet], [Cited 2022 April 5], Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/flyer-etika-batuk>
24. World Health Organization, 2022, Science in 5 Episode #67 – **Understanding immunity**, [Internet], [Cited 2022 Mei 9], Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-67---understanding-immunity>

25. World Health Organization, 2022, Tanya jawab: bagaimana cara kerja vaksin?, [Internet], [Cited 2022 Mei 9], Available from: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-cara-kerja-vaksin>
26. Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2021, Tentang Vaksinasi COVID-19, [Internet], [Cited 2022 Mei 5], Available from: <https://covid19.go.id/tentang-vaksin-covid19>
27. Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022, Hal-hal yang perlu diketahui!, [Internet], [Cited 2022 Mei 5], Available from: <https://kipi.covid19.go.id/>
28. Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022, Atasi Kipi, Begini Caranya..., [Internet], [Cited 2022 Mei 5], Available from: <https://covid19.go.id/id/edukasi/kipi/atasi-kipi-begini-caranya>
29. Surat Edaran Nomor: HK.02.02/II/252/2022 Tentang Vaksinasi COVID-19 Dosis Lanjutan (Booster).
30. Kementerian Kesehatan RI, 2021, Frequently Asked Question (FAQ) seputar pelaksanaan vaksinasi COVID-19, [Internet], [Cited 2022 Mei 9], Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/FAQ_VAKSINASI_COVID__call_center.pdf
31. Crist, Carolyn, 2021, People vaccinated against covid less likely to die from any cause: study, [Internet], [Cited 2022 Mei 16], Available from: <https://www.webmd.com/vaccines/covid-19-vaccine/news/20211025/people-vaccinated-covid-less-likely-die-any-cause-study>
32. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2016, Buku Kesehatan Lanjut Usia, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
33. Kementrian Kesehatan RI, 2017, Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015, [Internet], [Cited 2022 Mei 10], Available from: <https://kesga.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/Permenkes%2067%202015%20YANKES%20LANJUSIA%20PUSKESMAS.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Presensi Pertemuan Edukasi

No	Nama Lansia	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Bila ada disabilitas sebutkan jenisnya	Alamat
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
dst.					

*Kolom Ket. (Keterangan) digunakan untuk menuliskan informasi tambahan tentang d

Lampiran 2. Lembar Jadwal Edukasi

Pertemuan	Topik	Subtopik	Waktu
1	Covid-19 dan Perkembangannya	<ul style="list-style-type: none">• Tentang Covid-19• Perkembangan Covid-19 di Indonesia• Lansia dan Covid-19	1-2 jam
2	Vaksinasi Covid-19	<ul style="list-style-type: none">• Tentang Vaksinasi Covid-19• Mitos dan Fakta tentang Vaksin Covid-19	1-2 jam
3	Lansia Tangguh dan Sehat di Era Normal Baru	<ul style="list-style-type: none">• Pencegahan Ekstra bagi Lansia• Akses Pelayanan Kesehatan Bagi Lansia	1-2 jam

Lampiran 3. Lembar *Pretest* dan *Posttest* Pertemuan 1

Nama peserta : _____

Petunjuk :

Bacalah beberapa pernyataan di bawah ini dan tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Beri tanda rumpuk (✓) pada kolom ✓ bila pernyataan **BENAR**, atau pada kolom ✗ bila pernyataan **SALAH**.

Silakan mengerjakan soal tanpa berdiskusi dengan peserta lainnya, karena tes ini tidak bertujuan untuk menunjukkan baik buruknya kemampuan Anda tetapi untuk mengukur dampak pemberian edukasi yang diberikan.

Selamat mengerjakan!

PERNYATAAN	✗	✓
1. Covid-19 sudah berubah dari pandemi menjadi endemi.		
2. Orang yang terpapar virus Covid-19 akan langsung mengalami demam, batuk, dan pilek.		
3. Orang yang terkena Covid-19 terkadang tidak bergejala namun dapat menularkan virus ke orang lain.		
4. Virus Covid-19 dapat ditularkan melalui udara dan percikan ludah.		
5. Apabila kita mengalami batuk, pilek, dan kehilangan penciuman maka dapat dipastikan kita terkena Covid-19.		
6. Lansia sampai saat ini BELUM BOLEH mendapatkan vaksin Covid-19 <i>booster</i> .		
7. Lansia tetap perlu melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Posyandu atau Puskesmas di masa pandemi Covid-19.		
8. Pada masa pandemi Covid-19, lansia termasuk dalam kelompok rentan karena kondisi kesehatannya sudah tidak seprima dulu lagi dan terkadang memiliki penyakit penyerta (komorbid).		
9. Penggunaan masker yang benar adalah menutup bagian mulut saja.		
10. Ketika batuk atau bersin, lebih baik menutup mulut dan hidung dengan telapak tangan kita.		

Kunci Jawaban *Pretest* dan *Posttest* Pertemuan 1:

1. Salah
2. Salah
3. Benar
4. Benar
5. Salah
6. Salah
7. Benar
8. Benar
9. Salah
10. Salah

Lampiran 4. Lembar *Pretest* dan *Posttest* Pertemuan 2

Nama peserta : _____

Petunjuk :

Bacalah beberapa pernyataan di bawah ini dan tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Beri tanda rumpuk (✓) pada kolom ✓ bila pernyataan **BENAR**, atau pada kolom ✗ bila pernyataan **SALAH**.

Silakan mengerjakan soal tanpa berdiskusi dengan peserta lainnya, karena tes ini tidak bertujuan untuk menunjukkan baik buruknya kemampuan Anda tetapi untuk mengukur dampak pemberian edukasi yang diberikan.

Selamat mengerjakan!

PERNYATAAN	✗	✓
1. Vaksin Covid-19 sebanyak 1 (satu) kali cukup memberikan perlindungan selamanya.		
2. Orang yang sudah vaksin Covid-19 2 (dua) kali masih perlu untuk mendapatkan <i>booster</i> .		
3. Lansia yang sehat tidak dapat divaksin Covid-19.		
4. Orang yang sudah pernah terkena Covid-19 tidak perlu lagi mendapatkan vaksin Covid-19.		
5. Setelah mendapatkan vaksin Covid-19 dosis lengkap, maka orang masih perlu pakai masker dan jaga jarak.		
6. Vaksin Covid-19 mengandung zat berbahaya yang dapat menimbulkan perubahan DNA atau genetik.		
7. Lansia yang tidak berisiko atau selalu tinggal di dalam rumah tidak memerlukan vaksin Covid-19		
8. Ketika lansia mendapatkan vaksin Covid-19 dosis lengkap, maka lansia juga ikut melindungi keluarga dari Covid-19.		
9. Setelah vaksin Covid-19, semua orang pasti panas, pegal, dan mual atau muntah.		
10. Vaksin Covid-19 mengandung virus yang dapat menyebabkan orang terkena Covid-19.		

Kunci Jawaban *Pretest* dan *Posttest* Pertemuan 2:

1. Salah
2. Benar
3. Salah
4. Salah
5. Benar
6. Salah
7. Salah
8. Benar
10. Salah

Lampiran 5. Lembar *Pretest* dan *Posttest* Pertemuan 3

Nama peserta : _____

Petunjuk :

Bacalah beberapa pernyataan di bawah ini dan tentukan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Beri tanda rumpuk (✓) pada kolom ✓ bila pernyataan **BENAR**, atau pada kolom ✗ bila pernyataan **SALAH**.


Silakan mengerjakan soal tanpa berdiskusi dengan peserta lainnya, karena tes ini tidak bertujuan untuk menunjukkan baik buruknya kemampuan Anda tetapi untuk mengukur dampak pemberian edukasi yang diberikan.

Selamat mengerjakan!

PERNYATAAN	✗	✓
1. Orang dikelompokkan ke dalam lansia sejak berumur 70 tahun.		
2. Olahraga jalan kaki 30 menit cukup dilakukan seminggu sekali untuk menjaga kesehatan tubuh.		
3. Pada masa pandemi Covid-19, lansia lebih baik menghindari pergi ke tempat yang ramai, termasuk tempat ibadah, warung makan, dan pasar.		
4. Lansia tetap dapat melakukan olahraga namun perlu disesuaikan dengan kemampuan fisiknya.		
5. Lansia tidak lagi membutuhkan sayur dan buah ketika sudah mengonsumsi vitamin secara rutin.		
6. Pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat membantu mendeteksi dini risiko penyakit, masalah kesehatan dan kesehatan mental.		
7. Tidak ada batasan konsumsi gula, garam, dan daging pada lansia.		
8. Tekanan darah tidak perlu diperiksa secara rutin pada lansia.		
9. Lansia perlu mengonsumsi makanan kaya kalsium, seperti susu, ikan teri, ikan sarden, brokoli, dan bayam.		
10. Lansia dapat dibantu oleh pendamping atau keluarga untuk melakukan pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri di rumah.		

Kunci Jawaban *Pretest* dan *Posttest* Pertemuan 3:

1. Salah
2. Salah
3. Benar
4. Benar
5. Salah
6. Benar
7. Salah
8. Salah
9. Benar
10. Benar



**EDUKASI KESEHATAN LANSIA
DI MASA PANDEMI COVID-19
2022**

62-0072-00230-6



62-0072-00231-7

