



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

# HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

## SURAT TUGAS

Nomor: 01/STIKes-HTP/TV/2021

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menugaskan kepada :


1. Nama : Wulan Sari, SKM, M.Epid.  
NIDN : 1029038904  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Nama : Sri Desfita, S.S.T., M.Kes.  
NIDN : 1029117701  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Nama : Dra. Denai Wahyuni, M.Si.  
NIDN : 1005056902  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

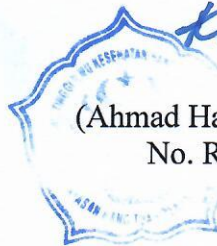
Untuk mengadakan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema : 'Mengatasi Kecemasan terhadap Covid 19 pada Lansia' di Jalan Kesadaran, Tangkerang Labuai, Pekanbaru yang dilaksanakan pada:

Hari : Kamis/25 Maret 2021  
Pukul : 08.00 WIB s/d selesai  
Tempat : Jl. Kesadaran, Tangkerang Labuai, Pekanbaru

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat diketahui dan dilaksanakan.

Pekanbaru, 24 Maret 2021  
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

  
(Ahmad Hanafi, SKM., M.Kes.)  
No. Reg. 10306114265



**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENYULUHAN TENTANG MENGATASI KECEMASAN TERHADAP  
COVID-19 PADA LANSIA  
DI JL. KESADARAN, KELURAHAN TANGKERANG LABUAI**

**TIM PENYUSUN**

**KETUA : WULAN SARI, SKM, M.Epid (1029038904)**  
**ANGGOTA :**  
**1. Dra. DENAI WAHYUNI, M.Si (1005056902)**  
**2. SRI DESFITA, S.ST., M.Kes (1029117701)**

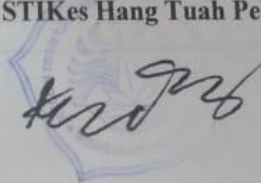
**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
HANG TUAH PEKANBARU  
TAHUN 2021**

## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Penyuluhan Tentang Mengatasi Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Lansia Di Jl. Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai
2. Bidang Kelimuan : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Wulan Sari, SKM, M.Epid
  - b. NIDN : 1029038904
  - c. Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.1/ IIIB
  - d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - e. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
  - f. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
  - g. No. HP : 081385968589
  - h. Email : Wulan.sari71@gmail.com
4. Jumlah Anggota : 3 Orang
  - a. Nama Anggota 1 : Dra. DENAI WAHYUNI, M.Si
  - b. Nama Anggota 2 : SRI DESFITA, S.ST., M.Kes
5. Jangka Waktu Kegiatan : 6 Bulan
6. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan dan Pengukuran Kesehatan
7. Lokasi Kegiatan : Jl. Kesadaran Tangkerang Labuai
8. Biaya Pengabdian : Rp.1.500.000,-

Pekanbaru, 22 April 2021

Mengetahui,  
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes  
No Reg. 10306110164

Ketua Pelaksana



Wulan Sari, SKM, M.Epid  
NIDN. 1029038904

Menyetujui,  
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru



Agus Alamsyah, SKM, M.Kes  
No Reg. 10306113204

## **RINGKASAN**

Virus corona baru atau novel coronavirus (nCoV) adalah jenis virus corona baru yang menimbulkan penyakit yang bernama COVID-19. Sebelum dikenal sebagai COVID-19, penyakitnya dikenal sebagai virus corona baru 2019 atau 2019-nCoV. Munculnya pandemi menimbulkan stress pada berbagai lapisan masyarakat. Meskipun sejauh ini belum terdapat ulasan sistematis tentang dampak COVID-19 terhadap kesehatan jiwa, namun sejumlah penelitian terkait pandemi (antara lain flu burung dan SARS) menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya. Seperti yang dijelaskan dalam teori ilmiah bahwa covid-19 rentan menyerang orang yang sudah berada di usai tua karena imunitas tubuh sudah berkurang. Fakta inilah yang kemudian menjadikan lansia rawan mengalami kecemasan. Ketika kita stres kita akan mengalami psikosomatis, akhirnya kita merasa bingung, seperti merasa sesak, padahal mungkin saja sesak itu hanya karena cemas. Dan apabila dibiarkan bisa saja masalah tersebut akan berdampak vatal terhadap kehidupan seorang lansia. Mengingat adanya risiko peningkatan masalah kesehatan jiwa dan gangguan kejiwaan akibat COVID-19 di lansia, maka perlu dilakukan penyuluhan yang dapat memberikan informasi tambahan mengenai mengatasi kecemasan terhadap COVID-19.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Atas segala ridho dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Penyuluhan Tentang Mengatasi Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Lansia Di Jl. Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai” sebagai bentuk kegiatan dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Kami mengucapkan terimakasih banyak kepada orang-orang yang telah membantu kami dalam membuat usulan ini. Serta dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan serta rahmat kepada kami
2. Bapak H. Ahmad Hanafi, SKM, M. Kes selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
3. Bapak Ahmad Satria Efendi, SKM, M. Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat
4. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M. Kes sebagai Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih atas bantuannya

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini masih terdapat banyak kekurangan, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhir kata penulis berharap semoga Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat dan terutama bagi penulis.

Pekanbaru, April 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Mafaat Penulisan .....	3
1. Manfaat bagi lansia .....	3
2. Manfaat bagi penulis.....	3
<b>BAB II SOLUSI PERMASALAHAN .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB III MATERI PELAKSANAAN.....</b>	<b>5</b>
<b>BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>6</b>
<b>BAB V RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA .....</b>	<b>8</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .. ..</b>	<b>8</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1. DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN 2. SUSUNAN ORGANISASI TIM PKM DAN PEMBAGIAN TUGAS

LAMPIRAN 3. GAMBARAN/PETA LOKASI PENGABDIAN

LAMPIRAN 4. MATERI PENGABDIAN

LAMPIRAN 5. DOKUMENTASI

LAMPIRAN 6. ABSENSI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang. Berawal dari kasus lokal, Covid-19 menyebar ke seluruh dunia silih berganti dengan cara penularan yang disebut kasus impor dari luar wilayah asal atau transmisi lokal antar penduduk. Sejauh ini, berbagai peristiwa yang pertama kali terjadi berkaitan dengan Covid-19 agaknya belum memberikan gambaran utuh tentang virus ini (Baskara, 2020).

Virus corona baru atau novel coronavirus (nCoV) adalah jenis virus corona baru yang menimbulkan penyakit yang bernama COVID-19. Sebelum dikenal sebagai COVID-19, penyakitnya dikenal sebagai virus corona baru 2019 atau 2019-nCoV. Virus corona baru adalah virus baru, tapi mirip dengan keluarga virus yang menyebabkan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) dan sejumlah influenza biasa (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020).

Orang-orang dari segala lapisan usia dapat terinfeksi virus corona baru. Orang yang lebih tua, dan orang-orang dengan masalah kesehatan (seperti tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung) akan lebih rentan untuk mengalami sakit parah. WHO menyarankan semua orang mengambil langkah-langkah untuk melindungi diri dari virus, misalnya dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau bila tidak tersedia, gunakan cairan pembersih berbahan alkohol (minimal 60%) (WHO, 2020a).

Indonesia pertama kali mengkonfirmasi kasus COVID-19 pada Senin 2 Maret lalu. Saat itu, Presiden Joko Widodo mengumumkan ada dua orang Indonesia positif terjangkit virus Corona yakni perempuan berusia 31 tahun dan ibu berusia 64 tahun. Kasus pertama tersebut diduga berawal dari pertemuan perempuan 31 tahun itu dengan WN Jepang yang masuk ke wilayah Indonesia. Pertemuan terjadi di sebuah klub dansa di



Jakarta pada 14 Februari 2020 (Detikcom, 2020). Di Indonesia, sampai dengan tanggal 18 Januari 2021, dilaporkan total kasus konfirmasi COVID-19 sejumlah 917.015 dengan 26.282 kematian (CFR 2,87%) dan kasus aktifnya sejumlah 144.798.

Menurut WHO (2020), munculnya pandemi menimbulkan stress pada berbagai lapisan masyarakat. Meskipun sejauh ini belum terdapat ulasan sistematis tentang dampak COVID-19 terhadap kesehatan jiwa, namun sejumlah penelitian terkait pandemi (antara lain flu burung dan SARS) menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya (WHO, 2020b).

Covid-19 bisa mengakibatkan tumbuhnya stress pada seseorang khususnya pada lanjut usia (lansia), biasanya itu diakibatkan oleh perasaan cemas yang berlebihan saat menghadapi pandemi, perasaan cemas itu muncul karena lansia merasa bahwa dirinya sangat rentan diserang virus corona tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam teori ilmiah bahwa covid-19 rentan menyerang orang yang sudah berada di usai tua karena imunitas tubuh sudah berkurang. Fakta inilah yang kemudian menjadikan lansia rawan mengalami kecemasan (Wiyono, 2020).

Dampak dari kecemasan yang tinggi pada lansia adalah lahirnya penyakit stress yang puncaknya disebut sebagai psikosomatis, menurut para ahli, penyakit psikosomatis berasal dari stress emosional dan bermanifestasi dalam tubuh sebagai rasa sakit fisik dan gejala lainnya. Ketika kita stres kita akan mengalami psikosomatis, akhirnya kita merasa bingung, seperti merasa sesak, padahal mungkin saja sesak itu hanya karena cemas. Dan apabila dibiarkan bisa saja masalah tersebut akan berdampak fatal terhadap kehidupan seorang lansia (Wiyono, 2020).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sari,dkk (2018) Pada Kota Pekanbaru sendiri pada tahun 2018 terdapat 12 dari 351 orang lansia dengan presentase 3,4% yang mengalami depresi pada lansia. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan masih adanya angka depresi pada lansia di Kota Pekanbaru (Sari and Septiani, 2018).

## **B. Rumusan Masalah**

Mengingat adanya risiko peningkatan masalah kesehatan jiwa dan gangguan kejiwaan akibat COVID-19 di lansia, maka perlu dilakukan penyuluhan yang dapat memberikan informasi tambahan mengenai mengatasi kecemasan terhadap COVID-19 dalam hal mendukung kesehatan jiwa lansia.

## **C. Tujuan Kegiatan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari kegiatan ini adalah untuk memberikan promosi dan penyuluhan tentang mengatasi kecemasan terhadap COVID-19 pada lansia yang tinggal di Jl. Kesadaran, Tangkerang Labuai, Kota Pekanbaru.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Lansia sehat mendapatkan promosi dan penyuluhan mengenai pencegahan masalah kecemasan terhadap COVID-19.
- b. Lansia sehat mampu melakukan pencegahan dalam mengatasi kecemasan terhadap COVID-19.
- c. Para Kader lansia mendapatkan promosi dan penyuluhan mengenai pencegahan masalah kecemasan terhadap COVID-19.

## **D. Manfaat Kegiatan**

### **1. Manfaat bagi lansia**

Hasil kegiatan ini dapat membantu lansia mengatasi terjadinya kecemasan terhadap COVID-19 pada lansia dan meningkatkan pengetahuan mengenai penyebab kecemasan.

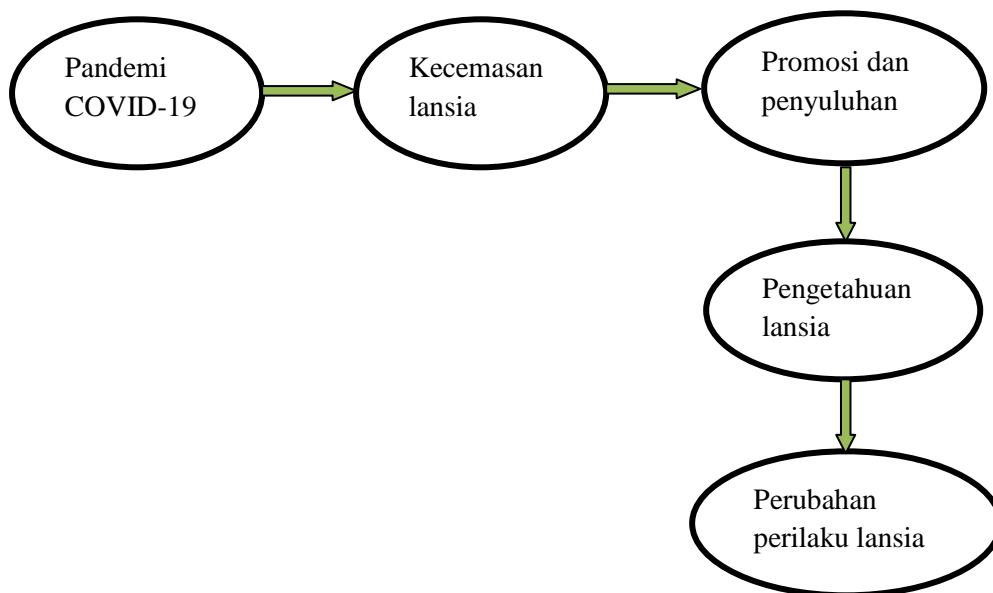
### **2. Manfaat bagi penulis**

Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi sesuai dengan bidang kelimuan dalam mengatasi kecemasan terhadap COVID-19 pada lansia sebagai upaya promotif dan preventif.

## BAB II SOLUSI PERMASALAHAN

Jl. Kesadaran berada di Kelurahan Tangkerang Labuai, Kecamatan Bukit Raya. Laporan data sebaran COVID-19 Kota Pekanbaru sampai pada tanggal 19 Januari 2021, didapatkan sejumlah 12.927 kasus yang terkonfirmasi dan sejumlah 9.730 kasus suspek. Kecamatan Bukit Raya merupakan urutan ketiga kasus terkonfirmasi (1.654 kasus) setelah Kecamatan Tampan (2.361 kasus) dan Kecamatan Marpoyan Damai (1.814 kasus).

Meningkatnya jumlah kasus konfirmasi menyebabkan peningkatan kecemasan pada berbagai kalangan masyarakat khususnya lansia. Oleh sebab itu, diperlukan promosi dan penyuluhan mengenai cara mengatasi kecemasan terhadap COVID-19 pada lansia yang tinggal di Jl. Kesadaran agar lansia siap menghadapi pandemi COVID-19 tanpa kecemasan.



Gambar 2.1. Kerangka pemecahan Masalah

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Tahapan Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Survei lokasi tempat penelitian
2. Pengurusan surat izin kegiatan dari STIKes ke tempat pengabdian akan dilaksanakan
3. Pelaksanaan kegiatan yaitu promosi dan penyuluhan cara mengatasi kecemasan terhadap COVID-19
4. Penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
5. Penyerahan laporan kegiatan ke P3M

#### **B. Khalayak Sasaran**

Kegiatan ini ditujukan untuk lansia sehat yang tinggal di jl. Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai, Kecamatan Bukit Raya, Pekanbaru. Sasaran adalah Puskesmas dan Posyandu Lansia sebagai pemangku kepentingan dalam mengatasi kecemasan terhadap COVID-19.

#### **C. Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

Kegiatan ini akan dilaksanakan di bulan Maret 2021 di Jl. Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai, Kecamatan Bukit Raya, Pekanbaru.

#### **D. Metode**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, tanya jawab, dan pemberian leaflet mengenai cara mengatasi kecemasan terhadap COVID-19 pada lansia. Langkah selanjutnya memastikan peran keluarga dan kader lansia dalam memantau lansia dalam mengatasi kecemasan.

#### **E. Evaluasi Kegiatan**

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai yang meliputi ketersediaan instrumen pengabdian, tenaga yang akan melaksanakan

pengabdian, dana yang mencukupi, tempat pelaksanaan yang kondusif, serta sasaran pengabdian yaitu lansia sehat.

## 2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan berlangsung yaitu kelancaran kegiatan sesuai dengan rencana. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah apakah ketika materi disampaikan semua sasaran mendengarkan dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran penyuluhan.

## 3. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan yang dilihat dari output yang dihasilkan yaitu sasaran mampu memahami materi tersebut dalam bentuk posttest. Hal ini dapat dinilai dari sasaran penyuluhan menjawab dengan benar setiap pertanyaan yang diberikan penyuluh.

# **BAB IV**

## **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

### 1. Hasil dan pembahasan

Pre-test dan post-test dilakukan menggunakan tes lisan. Hasil pretest yang dilakukan diketahui 15% masyarakat dapat menjawab pertanyaan terkait dengan materi yang diberikan. Setelah dilakukannya pemberian materi tentang mengatasi kecemasan terhadap COVID-19, dilakukannya post-test secara lisan. Dan didapatkan bahwa 90% dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pameri. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan yang diperoleh oleh masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test dapat dilihat adanya perbedaan hasil pengetahuan masyarakat. Pada saat pre-test sebagian besar masyarakat belum dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim penyuluh. Hanya beberapa diantara mereka yang dapat menjawab pertanyaan. Namun, jawaban yang disampaikan masih kurang tepat. Sedangkan pada saat post-test hampir seluruh masyarakat dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik dan ada juga masyarakat yang dapat menyimpulkan keseluruhan materi dengan baik.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian masyarakat belum mengetahui dengan benar mengenai materi. Salah satu faktor yang mungkin dapat menyebabkannya adalah kurangnya pengetahuan. Namun setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan dari beberapa masyarakat bertambah baik, hal ini dapat dilihat dari hasil post-test yang dilakukan. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan seluruh masyarakat dan terjadi perubahan tingkah laku menjadi lebih baik, seperti menghindari cemas berlebihan, menghindari fokus pada informasi negatif, membatasi koneksi dengan media sosial, tetap aktif bergerak, makan makanan seimbang dan tidur tepat waktu, tetap rileks, beraktifitas yang menyenangkan didalam rumah, serta tetap berhubungan dengan keluarga dan teman. Sehingga seluruh masyarakat dapat berperilaku positif dan dapat menghindari kecemasan terhadap Covid-19 di lingkungan Jalan Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai..

## 2. Luaran yang dicapai

Luaran dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah terjadinya perubahan perilaku masyarakat dalam hal berikut ini

1. menghindari cemas berlebihan
2. menghindari fokus pada informasi negatif
3. membatasi koneksi dengan media sosial
4. tetap aktif bergerak
5. makan makanan seimbang dan tidur tepat waktu
6. tetap rileks
7. beraktifitas yang menyenangkan didalam rumah
8. tetap berhubungan dengan keluarga dan teman

Target yang ingin dicapai pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah dapat menekan kecemasan lansia terhadap Covid-19 dan dapat menurunkan kasus psikosomatis di lingkungan Jalan Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai.

## **BAB V**

### **RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Rencana tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pada masyarakat tentang penilaian kecemasan atau depresi dengan pengukuran tingkat depresi yang akan dilaksanakan kembali di lingkungan Jalan Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 1. Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang mengatasi kecemasan terhadap covid-19 pada lansia di lingkungan Jalan Kesadaran, Kelurahan Tangkerang Labuai, dapat disimpulkan bahwa masih ada masyarakat yang kurang memahami tentang penyakit psikosomatis dan cara menghindari kecemasan terhadap covid-19, dengan adanya pengabdian ini pengetahuan masyarakat akan lebih meningkat dan pemahaman tentang penyakit psikosomatis ini akan lebih baik.

#### 2. Saran

Beberapa saran yang perlu diperhatikan adalah:

- a. Kepada masyarakat, agar lebih memahami dan menerapkan pencegahan penyakit psikosomatis dengan mengatasi kecemasan
- b. Kepada masyarakat, diharapkan merubah perilaku untuk menghindari kecemasan pada lansia
- c. Dibutuhkan peran kader untuk membantu penyuluhan kepada lansia yang mengalami kecemasan

## Daftar pustaka

Baskara, B. (2020) *Rangkaian Peristiwa Pertama Covid-19 – Bebas Akses, Kompas*. Available at: <https://bebas.kompas.id/baca/riset/2020/04/18/rangkaian-peristiwa-pertama-covid-19/> (Accessed: 18 January 2021).

Detikcom (2020) *Kapan Sebenarnya Corona Pertama Kali Masuk RI?*, *Detik News*. Available at: <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri> (Accessed: 18 January 2021).

Sari, W. and Septiani, W. (2018) *Prevalensi dan Faktor Resiko Masalah Kesehatan Pada Lanjut Usia di Kota Pekanbaru*. Pekanbaru.

Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2020) *Tanya Jawab / Satgas Penanganan COVID-19, Satuan Tugas Penanganan COVID-19*. Available at: <https://covid19.go.id/tanya-jawab?page=8> (Accessed: 18 January 2021).

WHO (2020a) *Coronavirus, WHO*. Available at: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1) (Accessed: 18 January 2021).

WHO (2020b) *Mental health and psychosocial consideration during the COVID-19 outbreak*. Jenewa.

Wiyono, A. (2020) *Mewaspada Psikosomatis Lansia di Masa Pandemi / Puspensos, PUSPENSOS KEMSOS*. Available at: <https://puspensos.kemsos.go.id/mewaspada-psikosomatis-lansia-di-masa-pandemi> (Accessed: 19 January 2021).



LAMPIRAN 1. DAFTAR RIWAYAT HIDUP

**KETUA**

**A. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap	Wulan Sari, SKM, M.Epid
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306114266
3	NIDN	1029038904
4	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 29 Maret 1989
	E-mail	wulan.sari71@gmail.com
	Nomor Telepon/HP	081385968589/081218458050
7	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 5, Pekanbaru. Kode pos 28288
8	Nomor Telepon/Faks	(0761) 33815/ (0761)863646
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat S2 Kesehatan Masyarakat
10	Mata Kuliah yang diampu	1. Telaah Artikel 2. Epidemiologi Manajemen Pelayanan Kesehatan 3. Manajemen Bencana 4. Penulisan Ilmiah 5. Manajemen Data

**B. Riwayat Pendidikan**

	<b>S-1</b>	<b>S-2</b>
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Epidemiologi
Tahun Masuk - Lulus	2007-2011	2013-2015
Judul Skripsi/Tesis	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada penduduk dewasa di pedesaan, indonesia tahun 2010 (Analisis Data Riskesdas 2010)	Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Kejadian Sindroma Metabolik Pada Penduduk Dewasa ( $\geq 18$ Tahun), Di Indonesia Tahun 2013 (Analisis Data Riskesdas 2013)
Nama Pembimbing	Renti Mahkota, SKM, M.Epid	drg. Dwi Gayatri, MPH

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2019-2020	Efek Sinbiotik Susu Fermentasi Kedelai dan Madu dalam Meningkatkan Status Kalsium Wanita Menopause	Dikti	Rp.426.522.000
2	2018	Prevalensi dan Fakto Risiko Masalah Kesehatan Pada Lanjut Usia	Dikti	Rp.22.750.000
3				

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2017	Pelatihan Aplikasi Mendeley Pada Mahasiswa STIKes Hang Tuah	Pribadi	
2	2017	Pelatihan Deteksi Tumbuh Kembang (Stimulasi) Anak Usia Dini Bagi Pengasuh TPA	STIKES HTP	5.000.000
3	2018	Penyuluhan tentang depresi pada lansia di UPT.PSTW Khusnul Khotimah, Provinsi Riau	Pribadi	1.500.000
4	2019	Gangguan Kognitif pada masyarakat usia $\geq 17$ tahun di wilayah RW 002 Tangkerang Labuai	Pribadi	1.500.000
5	2020	Pengukuran massa tulang pada wanita dewasa di Posyandu Nenas Desa Kualu Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar	STIKES HTP	1.500.000
6	2020	Peran masyarakat dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit DBD pada RT002/RW 014 Perumahan Tampan Permai Panam Pekanbaru	STIKES HTP	1.500.000

**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/ Tahun
1.	Strategies to Promote Six Months of Exclusive: A Review of Theses and Undergraduate Theses of Faculty of Public Health, University of Indonesia, Indonesia	Health Science Journal	Vol. 10 No.5 Tahun 2016
2.	Obesity: Forgotten Factor to Control Non-Communicable Diseases	Indonesia Hygiea Journal	Vol. 1 No.3 Tahun 2016
3.	Malnutrisi pada lansia di Kota Pekanbaru	Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)	Vol 5 No. 1 Tahun 2019
4.	Determinants of the quality of life among pre-elderly and elderly population	International Journal of Public Health Science (IJPHS)	Vol. 8 No.3 Tahun 2019
5	Faktor Risiko Kejadian Tuberculosis Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir	Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)	Vol 6, Nomor 2, April 2020

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Temu Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/ Tahun

**G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Susu Fermentasi Kedelai dan Madu Potensi untuk Meningkatkan Kesehatan Tulang Wanita Menopause	2020	78	Deepublish

**H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Susu Fermentasi Kedelai dan Madu Potensi untuk Meningkatkan Kesehatan Tulang Wanita Menopause	2020	Hak Cipta Buku	000196980

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

**J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi, atau institusi lainnya)**

No	Judul Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Pengabdian kepada Masyarakat.

Pekanbaru, 21 April 2021

Ketua

(Wulan Sari, S.K.M., M.Epid)

**K. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Sri Desfita, S.S.T., M.Kes.
2	Jenis Kelamin	P
3	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306104010
4	NIDN	1029117701
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Pasir Pengaraian, 29 September 1977
6	E-mail	sridesfita@htp.ac.id
7	Nomor Telepon/HP	081365321583
8	Nama Institusi Tempat Kerja	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 5, Tangkerang Selatan, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	0761 33815

**L. Riwayat Pendidikan**

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Gadjah Mada	
Bidang Ilmu	Gizi Klinik	Gizi Kesehatan	
Tahun Masuk - Lulus	2000-2003	2005-2007	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan asupan zat besi, vitamin A, dan riboflavin dengan anemia pada siswi SLTP Negeri 2 Jakarta Pusat	Hubungan status gizi dengan perkembangan mental dan psikomotor anak usia 12 sampai 24 bulan di daerah endemis GAKI	
Nama Pembimbing/Promotor	dr. Drupadi H.S. Dillon, M.Sc.	Toto Sudargo, SKM, M.Kes.	

**M. Pengalaman Penelitian Dalam 5 tahun Terakhir**

(Bukan skripsi, tesis, dan disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1.	2019-2020	Efek sinbiotik susu fermentasi kedelai dan madu dalam meningkatkan status kalsium wanita menopause	Dikti	Rp 426.522.000

2.	2013	Status gizi anak balita dan karakteristiknya di dua kecamatan di Kota Pekanbaru	Hibah Dosen Pemula	Rp. 14.000.000
3.				
Dst.				

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian Kemenristekdikti maupun dari sumber lainnya.

**N. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1.	Pengaruh konseling melalui media sosial terhadap pengetahuan dan praktik pengelolaan hipertensi	Jurnal Kesehatan Komunitas	Vol. 5/ No. 1/ 2019
2.	Usia menarche pada anak perempuan berhubungan dengan status gizi, konsumsi makanan, dan aktivitas fisik	Jurnal Kesehatan Reproduksi	Vol. 8 /No. 2/2017
3.	Status gizi anak balita dan karakteristiknya di dua kecamatan di Kota Pekanbaru	Jurnal Gizi Indonesia	Vol.37/No.1/2014
4.			
Dst.			

**O. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	International Conference on Sustainable Agriculture, Food, and Energy (SAFE 2019)	Characteristic of Forest Honey from Several Areas in Riau Province	19-21 Oktober 2019 di Phuket, Thailand
2.	Simposium Nasional PERGIZI PANGAN Riau	Karakteristik Sensori dan Kandungan Gizi Susu Fermentasi Berbasis Kedelai dan Madu	29 Februari 2020, Pekanbaru

**P. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Susu Fermentasi Kedelai dan Madu Potensi untuk Meningkatkan Kesehatan Tulang Wanita Menopause	2020	78	Deepublish

**Q. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

**R. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				
3				
Dst.				

**S. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi, atau institusi lainnya)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			
3			
Dst.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Pengabdian kepada Masyarakat.

Pekanbaru, 21-04-2021

Ketua

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sri Desfita'.

(Sri Desfita, S.S.T., M.Kes.)



LAMPIRAN 2. SUSUNAN ORGANISASI TIM PKM DAN PEMBAGIAN TUGAS

Nama	NIDN	Instansi asal	Bidang ilmu	Alokasi waktu (jam/minggu)	Uraian tugas
Wulan Sari, SKM., M.Epid	102038904	STIKes Hang Tuah	Kemas	3	Mengkoordinir, melaksanakan pengabdian, menyampaikan materi, membuat laporan
Dra. Denai Wahyuni, M.Si	1005056902	STIKes Hang Tuah	Kemas	2	Melaksanakan pengabdian dan membantu proses penyuluhan dan membuat laporan
Sri Desfita, SST., M.Kes	1029117701	STIKes Hang Tuah	Kemas	2	Melaksanakan pengabdian dan membantu proses penyuluhan dan membuat laporan

Uraian tugas dirinci sebagai berikut :

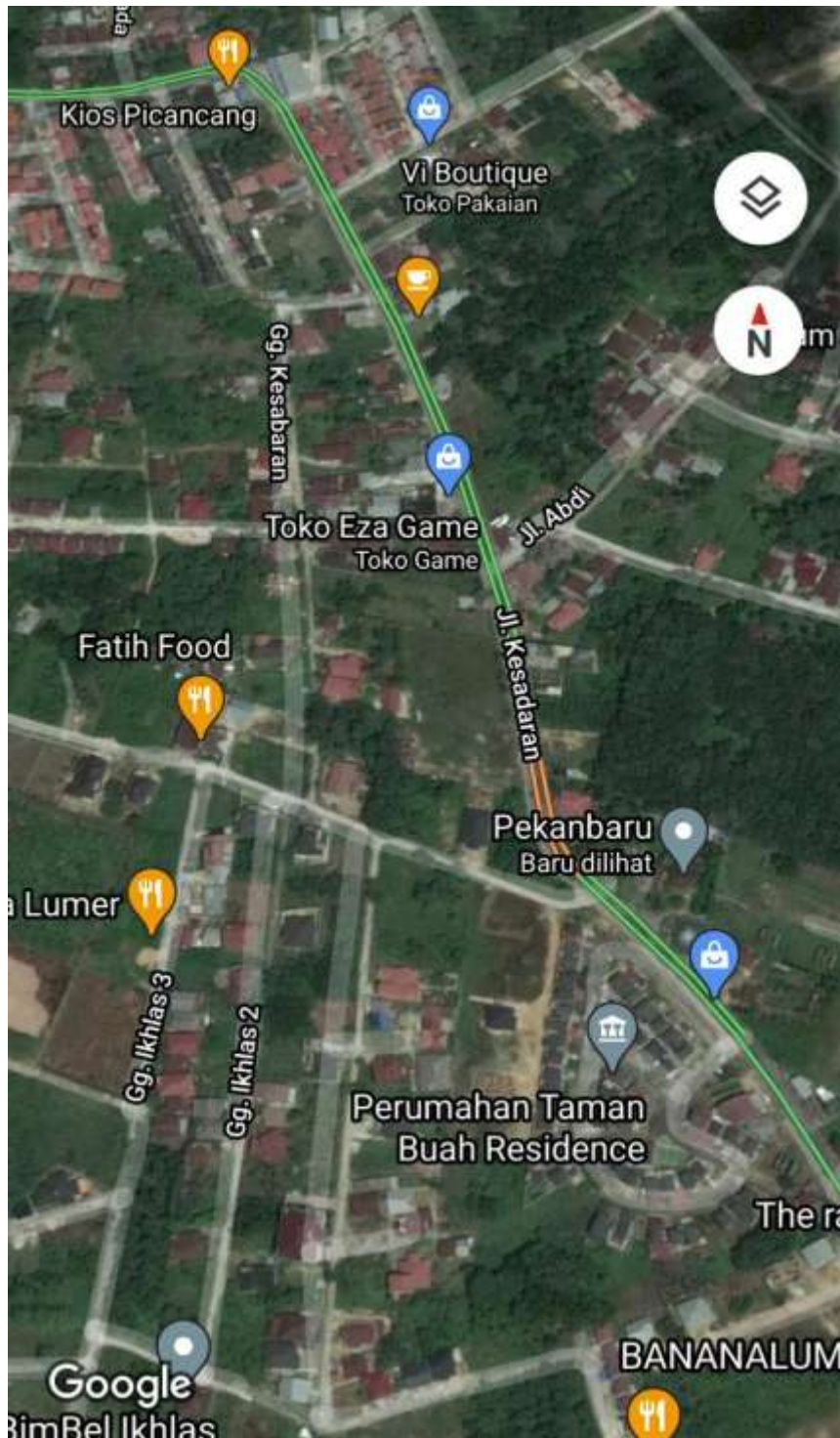
Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan survey lapangan
2. Menyusun proposal
  - a. Melakukan observasi ke lokasi pengabdian
  - b. Memberikan materi pengabdian
  - c. Membuat laporan pengabdian
  - d. Melakukan evaluasi ke lapangan pasca pengabdian
3. Melakukan seminar hasil

Anggota

1. Membantu pelaksanaan pengabdian
2. Membantu proses pengabdian
3. Membantu membuat laporan pengabdian

LAMPIRAN 3. GAMBARAN/PETA LOKASI PENGABDIAN



#### LAMPIRAN 4. MATERI PENGABDIAN

Agar lansia terhindar dari psikosomatis maka yang harus dilakukan adalah menghindarkan lansia dari perasaan cemas, karena ketika sudah tidak cemas, besar kemungkinan lansia terhindar dari penyakit stres, nah saat stres itu sudah ada dalam diri seorang lansia maka selamatlah dia dari penyakit psikosomatis tersebut. beberapa langkah yang harus dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit psikosomatis ini adalah.

Pertama: Jangan cemas Berlebihan. Pada dasarnya sifat cemas itu alami, tak perlu ditangkal dengan cara yang berlebihan, biarkan cemas itu muncul yang penting dalam konteks wajar, karena setelah itu akan lahir kepercayaan diri dari masing-masing individu. Berdoa dan beribadah merupakan salah satu penguatan dimensi spiritual pada lansia yang bisa menopang kepedean lansia, dan nantinya perasaan cemas itu akan hilang dengan tumbuhnya kekuatan spiritual tersebut.

Kedua: Jangan hanya fokus pada informasi negatif. Beredarnya banyak kabar mengerikan seputar Corona memang bisa mengakibatkan stres pada lansia, maka perlu asistensi kepada lansia seputar informasi yang benar, caranya adalah memastikan bahwa lansia menerima informasi yang benar terkait covid-19, selain itu suguhi mereka dengan informasi banyaknya pasien covid-19 yang pulih. Cara ini bisa meningkatkan optimisme mereka dalam menjalani hidup di masa tua. Sehingga, corona tak menjadi beban dan mengakibatkan stres, apalagi jika mereka sampai mendengar kabar hoaks terkait corona.

Ketiga: batasi koneksi dengan media sosial. Salah satu penyebar informasi corona adalah media sosial, bahkan tak jarang medsos menyebarkan kabar-kabar bohong atau hoaks yang justru menjadikan kita semakin cemas, untuk itu pastikan lansia terbatas dengan media sosial agar mereka tak ikut larut dalam perkebangan informasi terutama informasi hoaks seputar corona itu sendiri. Jika pun lansia sesekali harus menggunakan sosial media, arahkan mereka untuk fokus pada informasi yang dikeluarkan oleh WHO, kementerian kesehatan atau sumber lain yang bisa membangkitkan optimisme lansia.

Keempat: tetap aktif bergerak. Menjaga kesehatan lansia tentu memiliki perbedaan, perlu kehati-hatian mengingat kondisi fisik mereka sudah tidak stabil

lagi. Namun demikian, pastikan bahwa lansia tetap harus kita ajak untuk aktif bergerak, ya sesuai dengan kemampuan mereka tentunya. Dengan olahraga ringan seperti jalan santai di pekarangan rumah sambil berjemur bisa membantu relaksasi dan kesehatan lansia. Jika dilakukan secara rutin kegiatan ringan itu bisa membantu menjaga kesehatan dan mental lansia, dan yang paling penting mampu menenangkan pikiran lansia sehingga diajihkan dari stres.

Kelima: makan makanan seimbang serta tidur tepat waktu. Salah satu cara untuk menjaga imunitas adalah asupan makan yang seimbang, maka pastikan lansia terus mengonsumsi makanan seimbang sehingga kesehatannya tetap terjaga. Selain itu guna menjaga kondisi fisiknya, lansia harus bisa istirahat yang cukup dan arahkan mereka untuk tidur tepat waktu. Jika dua hal ini bisa dilakukan secara istiqamah, maka kemungkinan besar lansia akan tetap terjaga kesehatannya. Apalagi kita tahu bahwa makanan yang seimbang dan tidur yang cukup adalah salah satu sumber kehidupan alami yang wajib dijaga dalam kehidupan ini.

Keenam: tetap rileks. Otak yang tegang harus diobati dengan relaksasi, banyak cara yang bisa dilakukan untuk menciptakan suasana rileks, seperti bersantai sambil melihat pemandangan alam raya, mendengarkan musik atau kicauan burung yang ada disekitar kita. Semua itu adalah cara – cara ringan yang bisa membantu relaksasi. Relaksasi ini tentunya bisa dilakukan di dalam rumah atau pun di halaman rumah, yang penting dipastikan bahwa kegiatan santai itu aman untuk lansia.

Ketujuh: beraktifitas yang menyenangkan di dalam rumah. Cara lain yang bisa dilakukan untuk menciptakan relaksasi pada lansia adalah melakukan hal-hal yang menyenangkan di dalam rumah, semisal kegiatan yang sudah menjadi hobi sejak masih muda dan tetap bisa dilakukan hingga lansia. Hobi itu seperti menulis, membaca, melukis, bermain catur dan serentetan permainan ringan lainnya yang bisa melahirkan perasaan senang lansia. Atau dengan cara lain yang bisa dilakukan di luar rumah, seperti memberi makan hewan peliharaan, menyirani tanaman dan lain sebagainya. Semua aktifitas itu sangat bermanfaat untuk menjaga ketenangan jiwa lansia.

Kedelapan: tetap berhubungan dengan keluarga dan teman. Meski dalam kondisi pandemi ada baiknya lansia diberikan ruang untuk tetap berkomunikasi dengan teman atau keluarga mereka. Terutama teman sebaya yang pernah memiliki sejarah atau kenangan di masa lalu. Jika bisa dilakukan secara langsung, maka ajaklah lansia untuk berinteraksi dengan para teman dan keluarga mereka secara langsung dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Jika pun tak bisa secara langsung, maka fasilitasi mereka untuk berkomunikasi secara virtual, seperti melalui aplikasi HP dan lain sebagainya.

Semua tahapan di atas perlu dilakukan dalam rangka mengurangi kecemasan lansia saat menghadapi pandemi corona, jika kecemasan sudah bisa ditangani maka stres juga bisa ditanggulangi. Saat yang bersamaan lansia akan terhindar dari penyakit psikosomatis. Tugas ini menjadi kewajiban para anggota keluarga yang sedang merawat lansia, dengan asistensi yang terencana secara matang. Intinya adalah para lansia harus terjaga haknya untuk hidup bahagia di sisa-sisa hidup mereka. Berikan mereka ruang yang nyaman agar tetap optimis menjalani hidup mereka.

LAMPIRAN 5. DOKUMENTASI





## LAPORAN PENGUNAAN ANGGARAN

### A. ANGGARAN BIAYA

No	Rincian	Volume	Cost (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Bahan dan Peralatan			
	Pembuatan proposal dan laporan			
	d. Kertas A4	1 rim	Rp.50.000	Rp.50.000
	e. Foto kopi proposal 2 rangkap x 20 lembar	40 lembar	Rp.200	Rp.8.000
	f. Jilid proposal	2 rangkap	Rp.10.000	Rp.20.000
	g. Foto kopi laporan 3 rangkap x 40 lembar	120 lembar	Rp.200	Rp.24.000
	h. Jilid Laporan	3 rangkap	Rp.10.000	Rp.30.000
	Sub Total			Rp.132.000
2	Pelaksanaan Kegiatan			
	a. Konsumsi/Snack	100 orang	Rp.7.000	Rp.700.000
	b. Cetak Brosur/Leaflet & Materi edukasi	100 lembar	Rp.3.000	Rp.300.000
	Sub Total			Rp.1000.000
3	Transportasi			
	a. Biaya transportasi pelaksanaan kegiatan	3 orang	Rp.100.000	Rp.300.000
	b. Biaya transportasi pengurusan izin	3 orang	Rp.50.000	Rp.150.000
	Sub Total			Rp.450.000
	Total			Rp.1.582.000