

**Bidang Ilmu: Kesehatan Lingkungan**

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS)  
Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada  
Lanjut Usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna  
Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru  
Juni 2020**

**Oleh:**

**Dr. HERNIWANTI.S.Pd, Kim.M.S (Ketua)  
Dr.drg. Oktavia Dewi, M.Kes (Anggota)  
Dr. Jasrida Yunita. SKM.M.Kes (Anggota)  
Dr.Endang Purnawati Rahayu, SKM,M.SI (Anggota)**

**Oleh:**

**DIPA STIKes Hang Tuah  
No: 12/STIKes-HTP/VI/2020/0159.0 , Tanggal: 8 Juni 2020**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT  
STIKes HANG TUAH PEKANBARU  
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul : Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pada Lanjut Usia
2. Bidang Keilmuan : Kesehatan Lingkungan
3. Ketua Pelaksana :
  - a. Nama Lengkap : Dr.Herniwanti.S.Pd,Kim.M.S
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIDN : 1020117401
  - d. Disiplin Ilmu : Kesehatan Masyarakat
  - e. Pangkat/Golongan : Penata / IIC
  - f. Jabatan Akademik : Lektor
  - g. Program Studi : Magister IKM
  - h. Alamat : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
  - i. HP : 0821 5655 3120
4. Jumlah Tim : 3 orang Dosen
  - a. Anggota 1 : Dr.drg. Oktavia Dewi, M.Kes
  - b. Anggota 2 : Dr.Jasrida Yunita, M.Kes
  - c. Anggota 3 : Dr.Endang Purnawati R, SKM., M.Si
6. Jangka Waktu Kegiatan : 1 hari
7. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan, FGD, Sosialisasi
8. Lokasi Kegiatan : Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru
9. Biaya Pengabdian :
  - a. Sumber dari DIPA STIKes : Rp. 4.000.000,-

Pekanbaru, Juli 2020

Mengetahui,  
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua Pelaksana,



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

Dr.Herniwanti.S.Pd,Kim.M.S  
NIDN. 1020117401

Menyetujui :  
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

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



## **RINGKASAN**

Lansia merupakan suatu kelompok penduduk yang cukup rentan dan terdampak dalam masalah esehatan dan psikologis di era pandemi covid 19 (new normal). Salah satu usaha dari pemerintah dalam menjaga lansia agar tidak terpapar waban ini adalah dengan promosi kesehatan di Posyandu lansia. Tujuan dari kegiatan adalah penyuluhan PHBS dan GESMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang merupakan bagian dari promosi kesehatan dalam bidang kesehatan lingkungan dalam mendukung pemutusan rantai penyebaran covid 19 dan siap menghadapi masa new normal. Metode Kegiatan Pengaduan Masyarakat bekerjasama dengan kader lansia dan dosen magister ilmu kesehatan masyarakat Stikes Hang Tuah pekanbaru di Posyandu Lansia Sapta Tarunia di Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru pada tanggal 11 Juli 2020 dengan tema: “Lansia Aktif dan Sehat Menghadapi Masa New Normal” dengan metode 3M (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak). Rangkaian acara: pemeriksaan kesehatan, pembagian masker, peragaan cuci tangan pakai sabun, pemberian makanan sehat tambahan dan souvenir alat kebersihan, diskusi, observas dan evaluasi. Peserta yang hadir dalam keadaan sehat dan menerapkan protokol kesehatan covid 19 dengan 3M dengan mencuci tangan sampai bersih, tidak pulang kampung dan menjaga kebersihan masjid sebagai tempat beribadah setiap harinya. Program PHBS dan GERMAS disosialisasikan kepada lansia dengan memasang poster di posyandu lansia sehingga bisa dilihat setiap saat. Kehadiran lansia di posyandu perlu ditingkatkan dengan bantuan keluarga dan lingkungan serta promosi kesehatan dimasa Pandemi Covid 19 yang menarik dan inovasi.

Kata Kunci : : lansia, PHBS, GERMAS, covid 19, new normal, metode 3M.

## Abstract

The elderly are a population group that is quite vulnerable and affected by health and psychological problems in the era of the Covid 19 pandemic (new normal). One of the efforts of the government to protect the elderly from being exposed to this problem is by promoting health at the elderly Posyandu. The objective of the activity is to provide education on PHBS and GESMAS (Healthy Living Community Movement) which is part of health promotion in the field of environmental health in supporting breaking the chain of the spread of Covid 19 and ready to face the new normal period. Methods of Community Service Activities in collaboration with elderly cadres and master lecturers of public health science at Stikes Hang Tuah Pekanbaru at the Sapta Tarunia Elderly Posyandu in Kec. Bukit Raya - Pekanbaru City on July 11, 2020 with the theme: "Active and Healthy Elderly Facing a New Normal Period" with the 3M method (wearing masks, washing hands with soap, maintaining distance). Series of events: health checks, distribution of masks, demonstration of washing hands with soap, providing additional healthy food and hygiene souvenirs, discussion, observation and evaluation. Participants who attended were in good health and implemented the Covid 19 health protocol with 3M by washing their hands thoroughly, not returning home and maintaining the cleanliness of the mosque as a place of worship every day. The PHBS and GERMAS programs are socialized to the elderly by putting up posters at the posyandu for the elderly so they can be seen at any time. The presence of the elderly at posyandu needs to be increased with the help of family and the environment as well as health promotion in Pandemi Covid 19 an interesting and innovative time

Keywords: elderly, PHBS, GERMAS, covid 19, new normal, 3M method.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan dengan judul Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pada Lanjut Usia ini dapat diselesaikan. Laporan ini berdasarkan kegiatan yang sudah dilaksanakan di Posyandu Lansia Sapta Tarunia di Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru pada tanggal 11 Juli 2020 ini merupakan salah satu tugas dosen dalam peneyelenggaraan Tri dharma Perguruan Tinggi dan sudah mendapatkan dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat yang didanai dari anggaran STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan Laporan ini juga sudah diterbitkan pada Jurnal Abdidas Volume 1 Nomor 5 Tahun 2020 Halaman 363 – 372.

Kami menyadari Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini masih perlu ditingkatkan, oleh karena itu kami mengharapkan masukan yang konstruktif dari semua pihak untuk perbaikan di masa datang. Semoga Pelaksanaan Pengabdian pada masyarakat ini dapat pendanaannya dilanjutkan di masa yang akan serta dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan kita semua. Aamin.

Pekanbaru, Juli 2020

Penulis



Dr. Herniwanti.S.Pd, Kim.M.S

## **DAFTAR ISI**

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>RINGKASAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	2
C. TUJUAN KEGIATAN .....	3
D. MANFAAT KEGIATAN.....	3
<b>BAB II SOLUSI PERMASALAHAN</b> .....	4
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b> .....	7
<b>BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	9
<b>BAB V RENCANA DAN TAHAPAN BERIKUTNYA</b> .....	16
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	17
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	18

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 : Foto Bersama Panitia serta Pembicara Pengabdian Masyarakat Dosen Magister STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan Kader Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Pekanbaru.

Gambar 2 : Foto Bersama Peserta Lansia, Kader dan Panitia Pengabdian Masyarakat Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru

Gambar 3 : Pengambilan Bidoata Lansia serta Pengukuran Tekanan Darah, Pembagian Masker dan Pengukuran Berat Badan.

Gambar 4 : Dokumentasi Menu snack/makanan sehat tambahan untuk Lansia.

Gambar 5 : Presentasi PHBS dan GERMAS

Gambar 6 : Pemberian Souvenir kebersihan pribadi kepada perwakilan Lansia.

Gambar 7: Para peserta Lansia mengisi Kusioner PHBS dan GERMAS sebelum acara berlangsung.

Gambar 8: Sidi Ali Zaman. Ketua Dewan Masjid Nurul Muttaqin. Memberikan Kata sambutan ketika kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah. 11 Juli 2020.



## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Peneliti
2. Jadwal Pelaksanaan Pengabdian
3. Izin pengabdian
4. Materi pengabdian kepada masyarakat
5. Daftar kehadiran peserta pengabdian
6. Luaran : Jurnal Abdidas Volume 1 Nomor 5 Tahun 2020 Halaman 363 - 372
7. Dokumentasi : Berita Online Acara Pengabdian Masyarakat 11 Juli 2020
8. Laporan Penggunaan Anggaran.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lansia merupakan proses yang terjadi secara alami pada setiap individu dimana dalam setiap proses ini terjadi perubahan fisik maupun mental yang akan berpengaruh pada berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang pernah dimilikinya. Kecepatan proses menua setiap individu pada organ tubuhnya berbeda-beda, hal itu benar diketahui, tetapi ada yang mengatakan itu disebabkan oleh hormon setiap individu. Orang beranggapan lansia sebagai semacam penyakit hal itu tidak benar karena menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari luar maupun dari dalam tubuh. Pada proses menua lansia mengalami perubahan-perubahan baik perubahan fisik pada sistem-sistem tubuh dan juga pada mental maupun psikologis (Nugroho, 2010).

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososialnya. Pengaruh yang muncul akibat berbagai perubahan pada lansia tersebut jika tidak teratasi dengan baik, cenderung akan mempengaruhi kesehatan lansia secara menyeluruh (Yuliati, A, et al, 2014).

Pada kurun waktu 10 tahun terakhir terjadi peningkatan populasi lansia di Indonesia. Hal ini meningkatkan besarnya permasalahan lansia khususnya masalah gizi dan kesehatan karena terjadi peningkatan penyakit degeneratif utamanya penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus. Hal ini dipicu oleh bertambahnya jumlah lansia yang mengalami obesitas, di samping juga masih bermunculan kasuskasus gizi kurang dan penyakit infeksi seperti anemia (Fatmah, 2012).

Upaya peningkatan kesehatan lansia dengan penyakit kronis adalah melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat yang harus diterapkan oleh lansia dengan penyakit kronis adalah: melakukan beberapa program latihan atau olah raga secara rutin, diet yang sehat (retribusi asupan garam, lemak ataupun kolesterol), menghentikan kebiasaan merokok, menghindari minuman beralkohol

dan mengandung kafein, menghindari stress emosional, dan control kesehatan secara rutin minimal setiap bulannya (Zulfitri, 2012).

Salah satu usaha dari pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan derajat kesehatan di Indonesia adalah dengan cara membentuk Posyandu lansia. Posyandu lansia merupakan program puskesmas melalui kegiatan peran serta masyarakat setempat, khususnya lansia. pelayanan kesehatan di posyandu lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik, mental emosional yang di catat dan di pantau dengan kartu menuju sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang di derita atau ancaman salah satu kesehatan yang di hadapi (Herman, 2011).

Posyandu lansia merupakan pos pelayanan terpadu terhadap lansia di tingkat desa/kelurahan dalam wilayah kerja masing-masing puskesmas. Adapun tujuan dari pembentukan posyandu lansia yaitu meningkatkan derajat kesehatan dan mutu pelayanan kesehatan usia lanjut di masyarakat, untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna bagi keluarga, dan meningkatkan peran serta masyarakat dalam pelayanan kesehatan dan komunikasi antara masyarakat (Juniardi, 2013)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan bahwa kondisi lanjut usia Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru setiap dua kali dalam sebulan ada kegiatan di Posyandu Lansia agar lansia selau dalam kondisi sehat. Dengan ini, maka perlu dilaksanakan peningkatan pengetahuan dan pencegahan kesehatan lanjut yang diharapkan dapat membantu dan memberi manfaat bagi masyarakat.

## **B. Rumusan Masalah**

Posyandu lansia merupakan wahana pelayanan bagi kaum usia lanjut, yang dilakukan dari ,oleh ,dan untuk kaum usila yang menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif, kegiatannya adalah pemeriksaan kesehatan secara berkala, peningkatan olahraga, pengembangan keterampilan, bimbingan pendalaman agama, dan pengelolaan dana sehat (Arpan dan Sunarti. 2017)

Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia dipengaruhi oleh faktor keadaan masa lalu, situasi lingkungan, keluarga serta faktor-faktor pribadi. Lansia perlu mendapatkan perhatian dengan mengupayakan agar mereka tidak terlalu tergantung kepada orang lain dan mampu mengurus diri sendiri (mandiri), menjaga kesehatan diri.

### **C. Tujuan Kegiatan**

Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru diharapkan dapat memberikan pengetahuan kesehatan lingkungan kepada masyarakat pada umumnya dan lansia khususnya mengenai : Membiasakan Lansia untuk mempunyai Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

### **D. Manfaat Kegiatan**

Menambah wawasan mengenai Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia sehingga dapat meningkatkan status kesehatan pada lanjut usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru.

## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu bentuk perilaku keseharian yang sangat penting untuk dilakukan karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik. Setiap kelompok umur diharapkan mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk dalam hal ini adalah kelompok usia lanjut (lansia). Lansia merupakan kelompok usia yang telah mengalami penurunan dari banyak aspek, yakni fisik, psikis maupun social. Dengan adanya keterbatasan ini akan sangat mempengaruhi kemampuan/kemandirian dalam melaksanakan PHBS. Kehidupan lansia yang menua perlu dikelola dengan baik, dengan menekankan konsep penuaan aktif, mempertahankan kemandirian serta kualitas hidup di sepertiga kehidupan terakhir (WHO, 2002).

Perlunya menjaga kesehatan lansia melalui gerak aktif dan berusaha selalu sehat dalam jangka waktu yang lama, menjadi ciri penuaan yang sukses (Cucinotta D, 2007). Lansia akan sukses menjaani masa tuanya dengan perilaku yang sehat (Sabia, 2012). PHBS dengan kategori tidak baik, masih dijumpai pada sebagian lansia. Lansia sejumlah 53,34% lansia mempunyai PHBS kurang baik, yang dilihat dari kebersihan dirinya kurang (Zein na, 2011).

Senada peneliti lain, yang juga mengungkapkan sejumlah lansia yang berperilaku tidak sehat yakni mencapai 23,4 % (Kustantya N, 2013); PHBS yang cukup pada sebagai besar lansia, dan sebagian kecil lansia mempunyai PHBS kurang(8,8%) (Sulastri, 2012). Ciri individu mempengaruhi kebiasaan yang sulit diubah termasuk dalam perilaku sehat. Sesuai jika dikatakan bahwa perilaku berkaitan dengan karakteristik individu(lansia) (Azwar S, 2013).

Karakteristik lansia diprediksi oleh peneliti berpengaruh dalam pelaksanaan PHBS. Hasil penelitian menunjukkan lansia yang memiliki pendidikan lebih tinggi, menikah dan memiliki pasangan mempunyai kriteria menua yang sukses. Lansia yang tidak merokok memiliki peluang 1,3 kali lebih besar untuk penuaan yang berhasil dan sehat, dan kemungkinan bertahan 1,5 kali lebih besar; dibandingkan dengan yang mempunyai aktivitas fisik mempunyai kriteria dalam penuaan yang

sukses 1,45 kali lipat. Lansia yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari mempunyai peluang lebih besar dalam penuaan sehat. Lansia yang melakukan perilaku sehat (PHBS) lebih banyak, mempunyai kecenderungan bertahan hidup lebih lama. Manfaat dari Perilaku sehat secara linear meningkat seiring bertambahnya umur (Sabia, 2012).

PHBS yang dilakukan lansia akan memberikan manfaat yang sangat berharga bagi perjalanan kehidupan akhir lansia. Lansia yang mempunyai perilaku sehat seperti mempunyai pola makan sehat, tidak merokok, dan melakukan olahraga teratur, dihubungkan dengan memori yang baik dibandingkan yang lebih muda. Penelitian ini mengungkapkan bahwa perilaku gaya hidup seseorang melindungi kesehatan otak dan menunda timbulnya gejala memori seiring bertambahnya umur (Small GW, 2013).

Adanya perubahan perilaku lansia menjadi sebuah perilaku yang lebih baik, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup mereka (Fried LP, 2013). Peneliti menduga bahwa PHBS dipengaruhi oleh karakteristik lansia, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, kepemilikan media yang mendukung keterpaparan dengan informasi seputar PHBS serta status tinggal bersama keluarga. Perbedaan jenis kelamin turut berpengaruh dalam PHBS, lansia yang berpendidikan SMP/SMA serta mempunyai pekerjaan (pedagang dan petani) berada dalam kategori PHBS baik (Firmana VR, 2016).

Karakteristik individu pada lansia tidak bisa diubah, karena sudah menjadi ciri khas dari individu. Namun demikian upaya kesehatan perlu dilakukan untuk memberikan kesadaran pada lansia agar dapat menjalankan PHBS dengan baik. Bagaimanapun juga perilaku yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan, akan memberikan dampak buruk bagi individu itu sendiri. Apalagi pada lansia, yang telah mengalami berbagai penurunan fisik, psikis dan sosial di dalam kehidupannya. Studi menunjukkan bahwa orang yang melakukan banyak perilaku yang tidak sehat memiliki resiko kematian yang lebih tinggi (Firmana VR, 2016) dan beresiko untuk mengalami penyakit kronis yang berbahaya (Chiuve SE, 2006)

dan kemudian diikuti oleh gangguan fungsi kognitif yang buruk dibandingkan dengan orang yang berperilaku sehat.

Peningkatan jumlah lansia yang pesat yakni 680 juta, perlu diiringi dengan peningkatan kualitas hidup lansia yang baik pula (Grigorova-Petrova K, 2015). Keluarga memegang kendali dalam pemeliharaan kesehatan lansia. Dengan bantuan keluarga, lansia mampu mempunyai kehidupan yang lebih baik. Hasil penelitian menyatakan sebagian besar (56%) keluarga telah melaksanakan tugas keluarga dalam pemeliharaan lansia, dan dengan bantuan keluarga ini lansia (73%) mempunyai mekanisme coping yang baik (Kelen APL, 2016).

Lansia membutuhkan pemeliharaan kesehatan, komunikasi aktif, sosialisasi dengan teman, pengembangan intelektual, serta hubungan yang stabil dalam kehidupan. Dan peran keluarga sangat membantu lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar tersebut, mencapai kualitas hidup lansia yang baik. Kualitas hidup disini meliputi kesehatan fisik, keadaan psikologis, kemandirian yang baik, hubungan sosial, kepercayaan diri yang sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya (Kelen APL, 2016).

Dalam kegiatan ini ada beberapa solusi dalam pemecahan masalah yang ditemukan antara lain sebagai berikut :

1. Mengubah perilaku dan persepsi lanjut usia mengenai Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan presentasi dan pemutaran video dan penyuluhan.
2. Suasana lingkungan harus disesuaikan. Bila memungkinkan jagalah kelembapan ruang tidur atau ruangan lainnya dirumah dengan memasang humidifier. Perubahan temperature secara tiba – tiba harus dihindarkan.
3. Untuk melakukan kegiatan keseharian, lansia membutuhkan bantuan serta pendampingan dari keluarga. Lansia yang membutuhkan bantuan dalam kegiatan keseharian seperti makan, minum, mandi, melakukan pekerjaan rumah biasanya mempunyai kecacatan fungsional. Sependapat dengan penelitian yang menyimpulkan lansia yang hidup di luar panti (bersama keluarga) mempunyai personal hygiene yang lebih. Lansia membutuhkan bantuan keluarga untuk menjalani masa tuanya (Elvi Juliansyah, 2019)

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan bekerjasama dengan Puskesmas Sapta Taruna. Metode yang dilakukan adalah dengan pemberian penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru.

#### **B. Lokasi dan waktu kegiatan**

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2020.

#### **C. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat**

Sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah sebanyak 25 orang lanjut usia yang berada di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru.

Membiasakan kegiatan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir, serta mencuci tangan dengan menggunakan sabun merupakan salah satu bentuk perwujudan dari personal hygiene. Personal hygiene sebagai bentuk kegiatan membersihkan diri dan menjaga kesehatan, dengan tujuan yakni untuk menghindarkan diri dari berbagai penyakit yang dapat menyerang diri lansia. Hal ini sependapat dengan teori yang menyampaikan bahwa suatu kegiatan yang bertujuan untuk diri sendiri dan orang lain agar terjaga dari penyakit, dengan cara menjaga kesehatan dan menjaga kebersihan diri merupakan inti dari personal hygiene (Tarwoto & Martonah, 2010).



#### **D. Tahapan pelaksanaan kegiatan**

Metode penerapan ipteks yang dilakukan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi sebagai berikut:

1. Tahap persiapan : bekerjasama dengan Puskesmas Sapta Taruna untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat.
2. Tahap pelaksanaan: metode yang dilakukan dengan melakukan penyuluhan dengan ceramah dan senam lansia serta pemutaran video.
3. Tahap evaluasi : Untuk mengetahui tingkat peningkatan pengetahuan lansia terhadap materi yang telah disampaikan dengan melakukan tanya jawab secara lisan mengenai pemahaman PHBS dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) serta observasi langsung selama kegiatan dilaksanakan.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN LUARAN PENGABDIAN YANG DICAPAI**

#### **4.1 HASIL PENGABDIAN**

Pengabdian Masyarakat dengan Penyuluhan PHBS dan GERMAS Pada Lanjut Usia Di Posyandu Sapta Taruna Kota Pekanbaru dilaksanakan di Mesjid Nurul Muttaqien pada jam 09.00 – 11.30 WIB pada hari Sabtu, 11 Juli 2020. dihadiri oleh 15 orang Lansia yang terdiri dari 13 orang wanita dan 2 orang pria dari jumlah anggota lansia sebanyak 25 orang. Acara sosialisasi ini didampingi oleh Kader Posyandu sebanyak 5 orang dan 5 orang dosen Magister IKM Stikes Hang Tuah Pekanbaru yang menjadi pembicara merangkap panitia.

Semua peserta dalam acara ini diwajibkan memakai masker dan mencuci tangan sampai bersih di kran air masjid dan menjaga jarak selama acara berlangsung.



Gambar 1 : Foto Bersama Panitia serta Pembicara Pengabdian Masyarakat Dosen Magister STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan Kader Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Pekanbaru.

Pengabdian Masyarakat dari Prodi Magister ini merupakan kegiatan rutin setiap semesternya dan pada kesempatan ini dengan tema: “Lansia Aktif dan Sehat Menghadapi Masa New Normal”.



Gambar 2 : Foto Bersama Peserta Lansia, Kader dan Panitia Pangabmas Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru.

GERMAS dan PHBS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Hal ini sangat diperlukan dalam masa Pandemi Covid 19 ini terutama untuk Lansia yang rentan terhadap penyakit ini (Tursina, 2020).

Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pendampingan para lanjut usia untuk hadir di kegiatan ini yang diundang oleh para kader lansia, kemudian penyampaian pengetahuan menggunakan slide mengenai PHBS dan GERMAS dalam rangka menghindari infeksi corona virus dan diakhiri dengan sesi tanya jawab mengenai pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan serupa mengenai promosi kesehatan pada Lansia pada masa Pandemi Covid 19 ini juga di laksanakan di rumah panti jompo di Aceh oleh fakultas kedokteran Syiah Kuala yang memberikan penyuluhan pencegahan terjadinya infeksi corona virus yang menjadi epidemi global saat ini sehingga meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya penyebaran infeksi virus corona ini (Yanti et al., 2020)

Hasil dan Dokumentasi Pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Sapta Taruna Pekanbaru sebagai berikut :

1. Biodata dan Pengukuran Berat Badan dan Tekanan darah dari Lansia yang hadir

Dari Biodata yang diisi oleh Lansia yang hadir didapatkan informasi bahwa:

- Usia Lansia yang paling muda adalah 57 tahun serta yang paling tua adalah 89 tahun dan rata – rata usia 67 tahun.

- Berat badan rata – rata 58 kg, yang paling kurus 36 kg dan paling berat 78 kg dan rata – rata 58 kg
- Tensi rata – rata di 110/70 – 140/80 mmHg.



Gambar 3 : Pengambilan Bidoata Lansia serta Pengukuran Tekanan Darah, Pembagian Masker dan Pengukuran Berat Badan.

2. Pembagian snack makanan sehat untuk lansia yang terdiri dari buah, telur rebus dan puding.



Gambar 4 : Dokumentasi Menu snack/makanan sehat tambahan untuk Lansia.

3. Penyuluhan dan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ( GERMAS) dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di masa New Normal



Gambar 5 : Presentasi PHBS dan GERMAS

Dengan adanya penyuluhan maka diharapkan akan ada kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan juga mengikuti protocol kesehatan selama covid yaitu 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan sampai bersih. Karena dengan adanya kesadaran maka perubahan perilaku lansia menjadi sebuah perilaku yang lebih baik dan sehat , sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup mereka (Fried et al., 2013).

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan Lansia yang berperilaku kurang sehat bisa dikurangi karena menurut penelitian masih ada sejumlah lansia yang berperilaku tidak sehat sebanyak 23 % (Kustantya, 2013). Karena usia karakteristik individu dari lansia sulit untuk diubah (Azwar, 2013) termasuk diantaranya mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat oleh karena itu dibutuhkan dukungan dari lingkungan dan keluarga agar lansia tetap bisa menjaga kebersihan diri selama Pandemi COvid 19 dan era new normal ini agar tidak tertular terutama rentan yang mempunyai penyakit bawaan.

4. Pemberian Souvenir yang terdiri dari peralatan kebersihan pribadi (sabun anti bakteri dan handuk kecil) untuk membiasakan cuci tangan pakai sabun serta menjaga kebersihan lansia.



Gambar 6 : Pemberian Souvenir kebersihan pribadi kepada perwakilan Lansia.

5. Hasil Evaluasi dan Observasi dari kegiatan pengabdian ini memperlihatkan pengetahuan lansia mengenai program pemerintah untuk Lansia seperti hari Lansia Nasional dan kegiatan PHBS dan GERMAS masih kurang paham walau secara kegiatan sebagian sudah dilaksanakan dalam aktifitas sehari-hari, seperti cuci tangan sampai bersih dan mengikuti protokol Covid 19 bahwa tidak boleh pulang kampung/mudik selama masa PSPB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan selalu menjaga kebersihan masjid sebagai tempat ibadah Bersama dengan membawa alat sholat sendiri dari rumah dan menjaga jarak selama beribadah dan memakai masker.

Minat lansia ke posyandu masih kurang terutama lansia lelaki dilihat dari sedikitnya peserta lansia pria 2 (13%) orang dari 15 orang peserta yang hadir. Peserta lansia rata-rata berstatus janda (80%) dan kemungkinan mempunyai banyak waktu luang untuk hadir dalam acara sosialisasi dan kegiatan yang diadakan oleh posnyandu lansia. Walaupun di posyandu lansia banyak terdapat informasi dari dinas kesehatan dan juga program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dan kesejahteraan lansia dan biasanya dekat dengan rumah mereka tapi masih kurangnya kehadiran disebabkan oleh kurangnya promosi kesehatan oleh kader lansia dan dukungan dari keluarga. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian (Ningsih, 2014), bahwa tidak ada hubungan antara jarak tempat tinggal dengan kehadiran lansia di posyandu (Yuliana, 2015). Jadi dari evaluasi ini

disimpulkan diperlukan dukungan keluarga untuk lansia mau bersosialisasi dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan kesejahteraan mereka.



Gambar 7: Para peserta Lansia mengisi Kusioner PHBS dan GERMAS sebelum acara berlangsung.

Pada kesempatan yang sama, tokoh masyarakat setempat yang juga ketua Dewan Mesjid Nurul Muttaqin Sidi Ali Zaman (73 tahun) dalam kata sambutannya mengucapkan syukur dan mengapresiasi kegiatan yang dilakukan oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah Pekanbaru, karena merasa senang sekali dengan ilmu yang telah diberikan dan berharap semoga manfaat untuk semua peserta yang hadir.

Paparan tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat dan bersih ini membuat para Lansia tertarik karena promosi kesehatan di bidang kesehatan lingkungan terutama dalam masa covid 19 dan era new normal ini sangat diperlukan karena dapat meningkatkan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (GERMAS). Promosi kesehatan secara terus menerus terutama pada Lansia dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap PHBS (Kurniawan et al., 2019) dan (R Roni, S Susmini, 2018).



Gambar 8: Sidi Ali Zaman. Ketua Dewan Mesjid Nurul Muttaqin. Memberikan Kata sambutan ketika kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah. 11 Juli 2020

Pernyataan ini sesuai dengan sambutan yang baik dari pihak pengurus panti jompo pada kegiatan pengabdian masyarakat kepada Lansia di yang dilaksanakan oleh tim dosen Stikes Hang Tuah Pekanbaru di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru pada bulan Januari 2020 lalu dimana sambutan dari pengurus sangat berterima kasih karena ada kepedulian dari akademis untuk memberikan ilmu dan sosialisasi tentang kebersihan diri kepada lansia dan dukungan dari pengurus panti jompo sangat mendukung untuk lansia mau bersosialisasi dan menambah ilmu pengetahuan mengenai kesehatan dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Herniwanti et al., 2020).

#### 4.2. LUARAN YANG DICAPAI

Laporan Pengabdian ini sudah diterbitkan pada Jurnal Abdidas Volume 1 Nomor 5 Tahun 2020 Halaman 363 – 372 (Terlampir)



## **BAB V**

### **RENCANA DAN TAHAPAN BERIKUTNYA**

1. Rencana akan dilaksanakan pengabdiaan yang serupa di Posyandu Lansia lainnya.
2. Kegiatan ini dilaksanakan secara terjadwal dengan evaluasi secara berkala.
3. Melaksanakan penyuluhan lainnya masih dalam ruang lingkup kesehatan lingkungan pada Lansia di berbagai lokasi posyandu lansia dan panti werdha di berbagai daerah yang membutuhkan.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian pada masyarakat dengan Tema “ Lansia Aktif dan Sehat Menghadapi Masa New Normal “ dengan sub tema PHBS & GERMAS (Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih & Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) kepada LANSIA di Posyandu Lansia Tangkerang Labuai Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru berjalan dengan baik dan lancar walaupun dimasa wabah pandemic covid 19 dan era new normal dengan menerapkan protokol kesehatan 3M selama acara berlansung.

Selanjutnya para Lansia dan Kader berharap pada STIKES Hang Tuah, agar kegiatan yang bermanfaat ini digelar regular atau sesering mungkin didaerah ini, mungkin untuk nanti bisa ada latihan-latihan tentang kesehatan yang lebih spesifik dengan memberikan thema yang lain.

Disarankan dari Hasil evaluasi dan observasi pemahaman PHBS dan GERMAS pada lansia menunjukkan masih kurang dikenal dan diperlukan promosi kesehatan mengenai program pemerintah untuk Lansia, baik untuk kesehatan maupun yang berhubungan dengan kesehatan lingkungan. Lansia memerlukan dukungan dari lingkungan, keluarga dan masyarakat untuk memberikan sosialisasi mengenai kesehatan dan kebersihan terutama dalam masa Covid 19 dan New Normal ini yang merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi yang memberikan pendidikan pada masyarakat. Karena pengabdian masyarakat itu, yang terpenting adalah sasarannya tepat di masyarakat dan pengabdian itu benar-benar mampu membawa dampak baik dan pengaruh positif di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arpan, I., & Sunarti, S. (2017). Faktor Frekuensi Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 92. <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.108>
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Pusat Belajar Offset- Jogjakarta.
- Fried, L. P., Carlson, M. C., McGill, S., Seeman, T., Xue, Q.-L., Frick, K., Tan, E., Tanner, E. K., Barron, J., Frangakis, C., Piferi, R., Martinez, I., Gruenewald, T., Martin, B. K., Berry-Vaughn, L., Stewart, J., Dickersin, K., Willging, P. R., & Rebok, G. W. (2013). Experience Corps: A dual trial to promote the health of older adults and children's academic success. *Contemporary Clinical Trials*, 36(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cct.2013.05.003>
- Herman. (2011). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Lansia Serta Peran Kader Posyandu Dengan Perilaku Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Kelurahan Kedamin Hulu Kecamatan Putussibau Selatan Kabupaten Kapuas Hulu*.
- Herniwanti, H., Yunita, J., Rahayu, E. P., & Kiswanto, K. (2020). Penyuluhan Personal Higiene pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 1(4 SE-), 254–260. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i4.55>
- Juniardi, F. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. *Welfare State*, 2(1). <https://media.neliti.com/media/publications/221988-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-rendahnya.pdf>
- Kauman, P., Wijirejo, D., Wahyuningsih, I., Wahyuningtyas, W., Sari, D., Widyastuti, O., Dahlan, U. A., & Prof, J. (2019). *Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul*. 3(1), 61–72.
- Kurniawan, A., Putri, R. M., & Widiani, E. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar. *Journal Nursing News*, 4(1), 100–111. <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>
- Kustantya, N. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 31–33. <https://doi.org/10.22219/jk.v4i1.2378>
- Ningsih, R. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Lansiamengunjungi Posyandu Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(2), 1–10. <https://media.neliti.com/media/publications/183825-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-minat-la.pdf>
- Putri, R. M. (2019). VISIKES : Jurnal Kesehatan Masyarakat. *VISIKES*, 120–129.
- R Roni, S Susmini, R. P. (2018). Peran Promosi Kesehatan Phbs Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Diare. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1312>
- Tursina, A. (2020). Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona ( COVID-19 ) Editor : Titik Respati. *Kopidpedia*, 203–215. <http://repository.unisba.ac.id>
- Yanti, B., Priyanto, H., & Zulfikar, T. (2020). Sosialisasi Waspada Infeksi Corona Viru Pada Lansia di Panti Jompo Rumoh Seujahtra. *MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 67–72.
- Yuliana. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pembatasan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Terapi Hemodialisis Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*.

## Lampiran 1

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Dr. Herniwanti
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Batang Tabit, 20 November 1974
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Magister IKM
5. NIP/NIDN : 1020117401
6. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
7. Kedudukan dalam Tim : Anggota
8. Alamat Kantor : Jln. Mustafa Sari No.5 Pekanbaru  
Telepon/Faksimili : 0761-33815  
E-mail : herniwanti@htp.ac.id  
Alamat Rumah : Komplek Palam Regency E.8  
Telepon/Faksimili : -  
E-mail : -
9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jumlah (Rp)
1	2019	Penyuluhan Personal Higiene Pada Lanjut Usia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru	DIPA STIKes Hang Tuah - 2019	1.500.000,-

Pekanbaru, April 2020

Ketua,

(Dr. Herniwanti)

NIP/NIDN. 1020117401

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Dr. Endang Purnawati R, SKM,M.Si
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Bengkalis, 25 Januari 1990
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Magister IKM
5. NIP/NIDN : 1025019001
6. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
7. Kedudukan dalam Tim : Anggota
8. Alamat Kantor : Jln. Mustafa Sari No.5 Pekanbaru  
Telepon/Faksimili : 0761-33815  
E-mail : endangpurnawati90@gmail.com  
Alamat Rumah : -  
Telepon/Faksimili : -  
E-mail : -
9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jumlah (Rp)
1	2016	Penyuluhan pencegahan diare berbasis STBM di wilayah kerja puskesmas rumbai bukit	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5.000.000,-

Pekanbaru, April, 2020  
Anggota,

(Dr.Endang Purnawati R,SKM,M.Si)  
NIP/NIDN. 1025019001

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP  
PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Jasrida Yunita, SKM, M.Kes  
 2. Tempat dan Tanggal Lahir : Kp. Kandang/27 Juni 1980  
 3. Jenis kelamin : Perempuan  
 4. Program Studi : Magister IKM  
 5. NIP/NIDN : 0027068002  
 6. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat  
 7. Kedudukan dalam Tim : Ketua Pelaksana  
 8. Alamat Kantor : Jln. Mustafa Sari No.5 Pekanbaru  
 Telepon/Faksimili : 0761-33815  
 E-mail : jasridayunita@gmail.com  
 Alamat Rumah : -  
 Telepon/Faksimili : -  
 E-mail : -  
 9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2012	Penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Puskesmas Umban Sari Rumbai	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5
2	2013	Pelatihan Pengisian Laporan Kinerja Dosen (LKD) dan Beban Kerja Dosen (BKD) bagi Dosen di Lingkungan STIKes Hang Tuah Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5
3	2012	Upaya Penanggulangan DBD di Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru (Anggota)	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	2,5
4	2016	Pembentukan Posyandu Baru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5
5	2012	Penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Puskesmas Umban Sari Rumbai	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5

Pekanbaru, Januari, 2019  
Anggota,

(Jasrida Yunita, SKM, M.Kes)  
NIP/NIDN. 0027068002

## Lampiran 2

### JADWAL ACARA PENGABDIAN PADA MASYARAKAT TRIDARMA PERGURUAN TINGGI DOSEN MAGISTER STIKES HANG TUAH PEKANBARU PERIODE 1 TAHUN 2020

#### OLEH :

Dosen Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat - STIKES HANG TUAH  
PEKANBARU

Sabtu, 11 Juli 2020, JAM 09.00- 12.00

#### LOKASI:

ACARA DI MASJID NURUL MUTTAQIN DI JLN. KESADARAN- RW.10  
TANGKERANG LABUAI- KOTA PEKANBARU

#### KETERANGAN :

DALAM MASA PANDEMI COVID 19 DAN NEW NORMAL MAKA DOSEN  
MAGISTER STIKES HANG TUAH MELAKSANAKAN PENGABDIAN DI  
DAERAH BINAAN DI di Posyandu Lansia Tangkerang Labuai - Puskesmas  
Sapta Taruna, Kec. Bukit Raya, Kota pekanbaru

#### ANGGOTA ;

LANSIA DI POSYANDU LABUAI SEBANYAK 13 ORANG ( 11  
PEREMPUAN, 2 LELAKI), 5 ORANG KADER POSYANDU, DAN 4 DOSEN  
PEMBICARA DARI STIKES HANG TUAHta Pekanbaru.

#### DENGAN TOPIK:

UPAYA PENCAPAIAN LANSIA AKTIF DAN SEHAT DI MASA NEW  
NORMAL



SUSUNAN ACARA : Jam 09.00 – 12.00 WIB

**0.9.00 – 09.30 WIB** : Pendaftaran, Pengukuran Berat Badan Tensi, Pembagian  
Kusioner, Pre Test dan Pembagian Makanan Kepada Lansia: Snack Buah Potong  
Dan Telur Rebus.

- **SOSIALISASI SESUAI TOPIK DIBAWAH INI:**

**09.30 – 10.00 WIB**

**1. Dr.drg. Oktavia Dewi, M.Kes**  
Pada Lansia

Kesehatan gigi dan Mulut

Souvenirnya : Sikat gigi dan Odol (menjaga kebersihan gigi dengan sikat gigi 2x sehari)

**10.00 – 10.30 WIB**

**2. Dr. Endang Purnawati, SKM, M.Si** P3K Pada Lansia  
Souvenirnya : Balsem dan Minyak Kayu Putih ( pertolongan pertama K3..Kalau terkiliri, capek, dan kejang otot)

**10.30 – 11.00 WIB**

**3. Dr. Herniwanti, S.Pd,Kim. M.S** GERMAS dan PHBS pada Lansia  
Souvenirnya : Handuk + Sabun anteseptik ( untuk menjaga kebersihan lansia selalu cuci tangan pakai sabun).

**11.00- 11.30 WIB**

**4. Jasrida Yunita, SKM, M.Kes** Mengatasi Stress pada Lansia  
Souvenirnya : TTS ( mengasah daya fikir lansia)

**11.30 – 12. 00 WIB ( Sambutan Dewan Masjid dan Foto Bersama)**

Sambutan dari Ketua Dewan Masjid Nurul Muttaqin : Bapak Ali Sidi Zaman ( 73 tahun) : Merasa senang dengan ilmu yang diberikan oleh dosen dalam acara tersebut dan rata-rata mereka banyak bertanya tentang stress pada lansia apalagi masa covid 19.







# HANG TUAH PEKANBARU

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

No : 12/STIKes-HTP/VII/2020/ 0269

Pekanbaru, 20 Juli 2020

Lamp. : -

Perihal : **Permohonan Rekomendasi Izin  
 Pengabdian Dosen**

Kepada Yth.

**Ibu ketua Kader Posyandu Lansia Tangkerang Labuai**

di-

Pekanbaru

Dengan hormat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan tridharma perguruan tinggi, sebagai berikut:

Nama	: Dr.Herniwanti, MS	NIDN : 1020117401
	: Dr. drg. Oktavia Dewi, M.Kes	NIDN : 0015107001
	: Dr.Endang P. Rahayu, Msi	NIDN : 1025019001
	: Jasrida Yunita, SKM., M.Kes	NIDN : 0027068002
Tempat Pengabdian	: Posyandu Lansia Tangkerang Labuai – Jln. Kesadaran Puskesmas Sapta Taruna- Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru	
Judul Pengabdian	: Lansia Aktif Dan Sehat Menghadapi Masa New Normal,” GERMAS dan PHBS pada Lansia”	

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikianlah dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
 Ketua



**H. Ahmad Hanafi, SKM., M. Kes**  
 No Reg : 10306114265

# PHBS & GERMAS (Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih & Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) kepada LANSIA

di Posyandu Lansia Tangkerang Labuai  
Puskesmas Sapta Taruna  
Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru

Oleh : Dr.Herniwanti. S.Pd,Kim.MS  
Dosen Kesehatan Lingkungan -Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat  
STIKES HANG TUAH PEKANBARU  
Sabtu, 11 Juli 2020



Prodi Magister Kesehatan Masyarakat  
STIKES Hang Tuah Pekanbaru

## Pengabdian Masyarakat

### UPAYA MENCAPAI LANSIA AKTIF DAN SEHAT DI MASA NEW NORMAL

**Ayo Lawan Covid-19 !:**

- Di Rumah Saja
- Cuci Tangan
- Jaga Kebersihan
- Jangan Mudik
- Perbaiki Nutrisi
- Pakai Masker
- Jaga jarak





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



GERMAS  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat



# Selamat Hari Lansia Nasional

29 Mei 2020

*Lansia  
Sehat Mandiri  
diwujudkan dari  
Keluarga Sehat*

**Ayo  
Lawan  
Covid-19**

- Di rumah Saja
- Cuci Tangan
- Jaga Kebersihan
- Jangan Mudik
- Perbaiki Nutrisi
- Pakai Masker
- Jaga Jarak

## Tahukah Kamu?

Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, Lansia adalah orang yang telah berusia 60 tahun ke atas



### Hari Lansia

Hari Lanjut Usia Nasional

51,7% penduduk  
usia lanjut adalah  
perempuan



# JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan **GERMAS** (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

## Caranya:



- Makan dengan gizi yang seimbang



- Rajin olahraga dan istirahat cukup



- Cuci tangan pakai sabun



- Jaga kebersihan lingkungan



- Tidak merokok



- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam



- Minum air mineral 8 gelas/hari



- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan



- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



- Jangan lupa berdoa

## GEJALA KLINIS



Demam

Batuk, Pilek

Gangguan Pernapasan

Sakit Tenggorokan

Letih, Lesu

Saat Ini  
Belum  
Tersedia  
Vaksin  
2019-nCoV



# KELOMPOK LANJUT USIA (LANSIA) DAN RISIKO COVID-19

**01** Lansia sesuai undang-undang dan badan kesehatan dunia adalah seseorang dengan usia 60 tahun ke atas

**02** Di Indonesia, proporsi angka kematian akibat COVID-19 tertinggi ada pada kelompok lansia sebesar 44%

**03** Lansia lebih rentan terdampak COVID-19 dan meningkatkan risiko keparahan penyakit jika ada penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung dan paru

**04** Pencegahan COVID-19 pada kelompok lansia harus dilakukan maksimal karena risiko mengalami gejala yang lebih berat jika terinfeksi COVID-19



## PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga



Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak - Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

### PENERAPAN KEBERMANFAATAN PHBS



#### Di Sekolah

Menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar.



#### Di Tempat Kerja

Mendukung kesehatan pekerja sehingga menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif.



#### Keluarga, Rumah Tangga atau Tempat Tinggal Lainnya

Seluruh anggota rumah tangga/tempat tinggal bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat, serta meningkatkan kesejahteraan.



#### Masyarakat

Meminimalisir penyebaran penyakit dan mengoptimalkan pemanfaatan fasilitas kesehatan.

### INDIKATOR PHBS



1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.



6. Gunakan jamban sehat.



2. Memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif.



7. Memberantas jentik nyamuk.



3. Menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan.



8. Makan makanan yang sehat.



4. Menggunakan Air Bersih.



9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari.



5. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar.



10. Tidak merokok.



# Panduan Lansia Cegah Covid-19



Perbanyak beribadah, membaca al-Quran, dan berdzikir

Perkuat daya tahan tubuh dengan konsumsi makanan sehat, vitamin sesuai anjuran tenaga kesehatan

Lakukan komunikasi aktif dengan anggota keluarga lain, dengan teman atau komunitas yang dimiliki.

Terapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 seperti pakai masker, cuci tangan dengan sabun, terapkan etika batuk bersin



Selama di rumah saja, lakukan olahraga ringan dan kegiatan produktif yang menyenangkan seperti menjahit, berkebun, memasak.

Selama di rumah saja, kurangi membaca, menonton, atau mendengarkan berita tentang pandemi Covid-19

Jaga jarak aman dengan beraktivitas di rumah saja, hindari tempat keramaian, hindari bepergian dengan transportasi umum.



## Infeksi Virus Corona terhadap Lansia

Menyebabkan gangguan pada paru-paru

Menurunkan fungsi organ-organ tubuh lainnya

Kondisi penyakit kronis yang sudah dimiliki penderita akan semakin parah

Bisa mengakibatkan kematian

### Penderita Kanker

- Penyakit kanker dapat melemahkan sistem imun sehingga penderitanya tidak mampu menangkal serangan virus corona.
- Efek samping kemoterapi yang juga dapat menekan sistem imun.

Dalam keadaan seperti ini, virus corona akan lebih mudah berkembang dan menyebabkan gangguan pada berbagai organ tubuh.

## Lansia Lebih Rentan

### Penderita Gagal Jantung

- Jantung sudah mengalami kepayahan dalam memompa darah.
- Dapat memperburuk kondisi jantung.



Gangguan paru-paru akibat infeksi virus corona akan membuat jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh.

bkkbn.go.id



# LANSIA, TUNDALAH RINDUMU KEPADA ANAK DAN CUCU


TUNDA MEREKA UNTUK MUDIK  
PADA MASA PANDEMI COVID-19



 bkkbnofficial  
 @BKKBNOfficial  
 @BKKBNOfficial  
 BKKBNOfficial



**DIREKTORAT  
REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA**  
"Bersama Kita Motivasi Agar Lansia Punya Hobi"

 **PROGRES LU 2020**  
**#KEMENSOS**  
*Hadir*

## Hobi apa saja yang bisa digeluti Lansia ?

Segala aktifitas yang positif, disesuaikan dengan Kemampuan Lansia dan tetap jaga keseimbangan hidup.



- Olah Raga.
- Seni dan Budaya.
- Kerajinan dan Kewirausahaan.
- Kegiatan Sosial, Volunteer dan Keagamaan.
- Aktivitas yang merangsang kognitif.
- Berkebun.
- *Instrumental Activite of Daily Living.*  
(Membersihkan rumah, Memasak, Berbelanja, Mencuci)

*Dalam situasi saat ini dimana wabah Covid 19 sedang melanda, Lansia didorong untuk melakoni Hobi di dalam rumah saja.*

*Created by:  
Syamsuddin (content)  
Fredri Sugiarto (editing)*



# MENJAGA JARAK

(SOCIAL DISTANCING)

Adalah **kondisi menjaga jarak dengan orang lain** agar tidak terjadi penularan



## PANDUAN BAGI PENDAMPING LKS-LU ETIKA SAAT BATUK / BERSIN

### LINDUNGI DIRI SAAT BATUK ATAU BERSIN

- Tutup hidung dan mulut Anda dengan tissue saat bersin atau batuk

ATAU

- Tutup hidung dan mulut Anda dengan lengan Anda (bukan dengan telapak tangan), saat bersin atau batuk
- Gunakan masker yang menutupi hidung dan mulut
- Buanglah tissue setelah digunakan ke tempat sampah
- Cuci tangan Anda segera dengan air mengalir dan sabun
- Bersihkan tangan Anda dengan alkohol hand rub







# Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir

## 6 langkah mencuci tangan

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

60 detik

- 5 Waktu penting CTPS:
- Sebelum makan
  - Setelah BAB
  - Sebelum menjamah makanan
  - Sebelum menyusui
  - Setelah beraktifitas

# CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat tidak perlu menggunakan masker

Siapa saja yang perlu menggunakan masker



- Jika Anda demam, batuk atau pilek
- Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

## BAGAIMANA CARANYA?

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada disebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda



Lepas masker yang telah digunakan dengan memegang tali yang ada di kedua telinga



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah



Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah

**INGAT!**  
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)

# JAGA KEBERSIHAN MASJID DAN MUSHALLA DARI COVID-19 (CORONA VIRUS)



Teratur menjaga kebersihan lantai Masjid/Mushalla dengan cairan *disinfectant*



Menjaga kebersihan karpet dan alas shalat lainnya dengan rutin/konstan (penggunaan *vacuum cleaner* atau alat pembersih lainnya sangat dianjurkan)



Menjaga kebersihan tempat wudhu dan toilet dengan cairan *disinfectant*



Ikut mengawasi penyebaran/penularan virus Corona (Covid-19) dan melakukan upaya tanggap/melaporkan jika ada warga masyarakat dicurigai terdampak virus Corona, khususnya di sekitar Masjid/Mushalla



Menghimbau para jama'ah shalat agar membawa sajadah atau sapu tangan/kain bersih sendiri sebagai alas sujud masing-masing



Meminta para jama'ah yang sedang batuk, demam, dan mengalami gejala sakit seperti flu/salesma agar melaksanakan shalat di rumah hingga sembuh

# JAGA KEBERSIHAN MASJID DAN MUSHALLA DARI COVID-19 (CORONA VIRUS)



Teratur menjaga kebersihan lantai Masjid/Mushalla dengan cairan *disinfectant*



Menjaga kebersihan karpet dan alas shalat lainnya dengan rutin/konstan (penggunaan *vacuum cleaner* atau alat pembersih lainnya sangat dianjurkan)



Menjaga kebersihan tempat wudhu dan toilet dengan cairan *disinfectant*



Ikut mengawasi penyebaran/penularan virus Corona (Covid-19) dan melakukan upaya tanggap/melaporkan jika ada warga masyarakat dicurigai terdampak virus Corona, khususnya di sekitar Masjid/Mushalla



Menghimbau para jama'ah shalat agar membawa sajadah atau sapu tangan/kain bersih sendiri sebagai alas sujud masing-masing



Meminta para jama'ah yang sedang batuk, demam, dan mengalami gejala sakit seperti flu/salesma agar melaksanakan shalat di rumah hingga sembuh



# CEGAH VIRUS CORONA

Mari Cuci Tangan Dengan Benar!



**1** Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



**2** Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.



**3** Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.



**4** Bersihkan punggung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.



**5** Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.



**6** Letakkan ujung jari telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

**60  
DETIK**

**5 Waktu Penting CTPS :**

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum Menjamah Makanan
- Sebelum Menyusui
- Setelah Beraktifitas

MAKASIH



**STAY SAFE**



**#StayHome**

DAFTAR HADIR

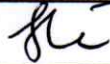


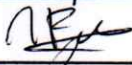

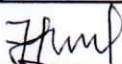
PENYELENGGARA PENGABDIAN MASYARAKAT MAGISTER ILMU KESEHAAN MASYARAKAT

STIKES HANG TUAH PEKANBARU

Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna

Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru

11 Juli 2020

No	Nama	Jabatan	Peran dalam Pengabdian Masyarakat	Tanda Tangan	Keterangan
1	Dr. Horniwanth	Dosen	Pembicara		
2	Dr. Oktavia Dewi	Dosen	PemGicaz.		
3	Dr. Endang Purna	Dosen	PemGicaz.		
4	Dasinda M. Kg	Reasea	Pembaca		
5	Murti R. M. Kes	Pengajar	Panitia		
6	SRI ROMAYATI		- - -		
7	RUKIATI		- - -		
8	ROSAMI		- - -		131/59
9	JULIA	KADER	- - -		
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					





**Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M**

**Herniwanti<sup>1</sup>, Octavia Dewi<sup>2</sup>, Jasrida Yunita<sup>3</sup>, Endang Purnawati Rahayu<sup>4</sup>**

STIKes Hang Tuah Pekanbaru<sup>1,2,3,4</sup>

E-mail : [herniwanti\\_h@yahoo.com](mailto:herniwanti_h@yahoo.com)<sup>1</sup>, [dewitavia@yahoo.com](mailto:dewitavia@yahoo.com)<sup>2</sup>, [jasridayunita@gmail.com](mailto:jasridayunita@gmail.com)<sup>3</sup>, [endangpurnawati90@gmail.com](mailto:endangpurnawati90@gmail.com)<sup>4</sup>

**Abstrak**

Lansia merupakan suatu kelompok penduduk yang cukup rentan dan terdampak dalam masalah kesehatan dan psikologis di era pandemi COVID 19 (new normal). Salah satu usaha dari pemerintah dalam menjaga lansia agar tidak terpapar wabah ini adalah dengan promosi kesehatan di Posyandu Lansia. Tujuan dari kegiatan adalah penyuluhan PHBS dan GESMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang merupakan bagian dari promosi kesehatan dalam bidang kesehatan lingkungan dalam mendukung pemutusan rantai penyebaran COVID 19 dan siap menghadapi masa new normal. Metode Kegiatan Pengabdian Masyarakat bekerjasama dengan kader lansia dan dosen Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru di Posyandu Lansia Sapta Tarunia di Kec. Bukit Raya - Kota. Rangkaian acara yaitu pemeriksaan kesehatan, pembagian masker, peragaan cuci tangan pakai sabun, pemberian makanan sehat tambahan dan *souvenir* alat kebersihan, diskusi, observasi dan evaluasi. Program PHBS dan GERMAS disosialisasikan kepada lansia dengan memasang poster di posyandu lansia sehingga bisa dilihat setiap saat. Kehadiran lansia di posyandu perlu ditingkatkan dengan bantuan keluarga dan lingkungan serta promosi kesehatan dimasa yang menarik dan inovasi.

**Kata kunci:** lansia, PHBS, GERMAS, COVID 19, new normal, metode 3M

**Abstract**

*The elderly are a population group that is quite vulnerable and affected by health and psychological problems in the era of the Covid 19 pandemic (new normal). One of the efforts of the government to protect the elderly from being exposed to this problem is by promoting health at the elderly Posyandu. The objective of the activity is to provide education on PHBS and GESMAS (Healthy Living Community Movement) which is part of health promotion in the field of environmental health in supporting breaking the chain of the spread of Covid 19 and ready to face the new normal period. Methods of Community Service Activities in collaboration with elderly cadres and master lecturers of public health science at Stikes Hang Tuah Pekanbaru at the Sapta Tarunia Elderly Posyandu in Kec. Bukit Raya - Pekanbaru City. Series of events: health checks, distribution of masks, demonstration of washing hands with soap, providing additional healthy food and hygiene souvenirs, discussion, observation and evaluation. The PHBS and GERMAS programs are socialized to the elderly by putting up posters at the posyandu for the elderly so they can be seen at any time. The presence of the elderly at posyandu needs to be increased with the help of family and the environment as well as health promotion in an interesting and innovative time*

**Keywords:** elderly, PHBS, GERMAS, COVID 19, new normal, 3M method.

Copyright (c) 2020 Herniwanti, Octavia Dewi, Jasrida Yunita, Endang Purnawati Rahayu

✉ Corresponding author

Address : Jln.Paus Ujung No.5, Marpoyan Damai Pekanbaru

Email : [Herniwanti\\_h@yahoo.com](mailto:Herniwanti_h@yahoo.com)

Phone : 0821 5655 3120

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i5.82>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Posyandu lansia merupakan pos pelayanan terpadu terhadap lansia di tingkat desa/kelurahan dalam wilayah kerja masing-masing puskesmas. Adapun tujuan dari pembentukan posyandu lansia yaitu meningkatkan derajat kesehatan dan mutu pelayanan kesehatan usia lanjut di masyarakat, untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna bagi keluarga, dan meningkatkan peran serta masyarakat dalam pelayanan kesehatan dan komunikasi antara masyarakat (Juniardi, 2013).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia telah meningkat dan kesehatan lansia masih rendah, pemerintah mengadakan program khusus yaitu Posyandu Lansia di daerah tertentu yang telah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat di mana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Namun, frekuensi kunjungan lansia ke posyandu di beberapa posyandu masih rendah dengan rata-rata kunjungan yaitu 41,76%. Hal ini masih jauh dari target yang telah ditetapkan oleh Dinas Kesehatan yaitu 80%. Posyandu Lansia merupakan wahana pelayanan bagi kaum usia lanjut, yang dilakukan dari ,oleh ,dan untuk kaum usila yang menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif, kegiatannya adalah pemeriksaan kesehatan secara berkala, peningkatan olahraga, pengembangan keterampilan, bimbingan pendalaman agama, dan pengelolaan dana sehat (Arpan & Sunarti, 2017).

Salah satu usaha dari pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan derajat kesehatan di Indonesia adalah dengan cara membentuk Posyandu Lansia. Posyandu Lansia merupakan program puskesmas melalui kegiatan peran serta masyarakat setempat, khususnya lansia. Pelayanan kesehatan di Posyandu Lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik, mental, emosional yang dicatat dan dipantau dengan kartu menuju sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang di derita atau ancaman salah satu kesehatan yang dihadapi (Herman, 2011).

Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia dipengaruhi oleh faktor keadaan masa lalu, situasi lingkungan, keluarga serta faktor-faktor pribadi. Lansia perlu mendapatkan perhatian dengan mengupayakan agar mereka tidak terlalu tergantung kepada orang lain dan mampu mengurus diri sendiri (mandiri), menjaga kesehatan diri (Kauman et al., 2019).

Pelaksanaan upaya promotif yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar karena sebagian dari Lansia masih kurang dalam penerapan PHBS yang baik (Putri, 2019).

Untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan promosi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Promosi kesehatan memberikan pengaruh terhadap



pengetahuan dan sikap PHBS (Kurniawan et al., 2019). Promosi kesehatan PHBS memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap (R Roni, S Susmini, 2018).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan bahwa kondisi lanjut usia Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya-Kota Pekanbaru setiap dua kali dalam sebulan ada kegiatan di Posyandu Lansia agar lansia selalu dalam kondisi sehat. Dengan ini, maka perlu dilaksanakan peningkatan pengetahuan dan pencegahan kesehatan lanjut yang diharapkan dapat membantu dan memberi manfaat bagi masyarakat.

Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya-Kota Pekanbaru bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan sosialisasi serta manfaat dari kegiatan ini dapat menambah wawasan kesehatan lingkungan kepada masyarakat pada umumnya dan lansia khususnya mengenai Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan bekerjasama dengan Puskesmas Sapta Taruna. Metode yang dilakukan adalah dengan pemberian penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut

usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya-Kota Pekanbaru dengan menerapkan protokol kesehatan dalam berkumpul dengan metode 3M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan menjaga jarak).

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya-Kota Pekanbaru pada tanggal 11 Juni 2020. Sasaran pengabdian adalah sebanyak lebih kurang 25 orang lansia anggota posyandu yang juga merupakan jamaah majelis taklim Mesjid Nurul Muttaqin RT.10 Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru.

Metode pendidikan masyarakat dengan cara sosialisasi langsung ke posyandu lansia ini dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, observasi serta evaluasi sebagai berikut:

1. Tahap persiapan. Bekerjasama dengan kader lansia Puskesmas Sapta Taruna Pekanbaru untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan dalam rangka memberi pengetahuan kepada lansia perlunya menjaga kesehatan dan kebersihan selama pandemi COVID 19 dan menyambut New Normal.
2. Tahap pelaksanaan dengan beberapa tahap sebagai berikut:
  - a. pengisian biodata, pemeriksaan tekanan darah serta pengukurang berat badan.
  - b. membagikan kusioner PHBS dan GERMAS untuk evaluasi pre dan post.

- c. membagikan masker untuk menjaga protokol kesehatan di New Normal yang merupakan bagian dari metode 3M.
  - d. Memberikan snack (makanan sehat)
  - e. memberikan sosialisasi dengan ceramah dan pemutaran video mengenai PHBS dan GERMAS
  - f. memberikan *souvenir* yang bermanfaat untuk membantu menjaga kebersihan selama masa pandemik COVID 19.
3. Tahap observasi dan evaluasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan lansia terhadap materi yang telah disampaikan dengan memberikan kusioner secara tulisan dan juga tanya jawab secara lisan mengenai pemahaman PHBS dan GERMAS serta evaluasi langsung setelah kegiatan dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dengan penyuluhan PHBS dan GERMAS pada lanjut usia di Posyandu Sapta Taruna Kota Pekanbaru dilaksanakan di Mesjid Nurul Muttaqien pada jam 09.00 - 11.30 WIB pada hari Sabtu, 11 Juli 2020. dihadiri oleh 15 orang lansia yang terdiri dari 13 orang wanita dan 2 orang pria dari jumlah anggota lansia sebanyak 25 orang.

Acara sosialisasi ini didampingi oleh kader posyandu sebanyak 5 orang dan 5 orang dosen Magister IKM Stikes Hang Tuah Pekanbaru yang menjadi pembicara merangkap panitia.

Semua peserta dalam acara ini diwajibkan memakai masker dan mencuci tangan sampai bersih di kran air masjid dan menjaga jarak selama acara berlangsung.



Gambar 1. Foto Bersama Panitia, Tim Pengabdian dan Kader Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Pekanbaru.

Pengabdian masyarakat dari Prodi Magister ini merupakan kegiatan rutin setiap semesternya dan pada kesempatan ini dengan tema: "Lansia Aktif dan Sehat Menghadapi Masa New Normal".



Gambar 2. Foto Bersama Peserta Lansia, Kader dan Panitia

GERMAS dan PHBS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya

hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Hal ini sangat diperlukan dalam masa pandemi COVID 19 ini terutama untuk lansia yang rentan terhadap penyakit ini (Tursina, 2020).

Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pendampingan para lanjut usia untuk hadir di kegiatan ini yang diundang oleh para kader lansia, kemudian penyampaian pengetahuan menggunakan *slide* mengenai PHBS dan GERMAS dalam rangka menghindari infeksi corona virus dan diakhiri dengan sesi tanya jawab mengenai pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan serupa mengenai promosi kesehatan pada lansia pada masa pandemi COVID 19 ini juga dilaksanakan di rumah panti jompo di Aceh oleh fakultas kedokteran Syiah Kuala yang memberikan penyuluhan pencegahan terjadinya infeksi corona virus yang menjadi epidemi global saat ini sehingga meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya penyebaran infeksi virus corona ini (Yanti et al., 2020).

Hasil dan dokumentasi pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Sapta Taruna Pekanbaru sebagai berikut :

1. Biodata dan pengukuran berat badan dan tekanan darah dari lansia yang hadir  
Dari Biodata yang diisi oleh lansia yang hadir didapatkan informasi bahwa:
  - a. Usia lansia yang paling muda adalah 57 tahun serta yang paling tua adalah 89 tahun dan rata-rata usia 67 tahun.

- b. Berat badan rata-rata 58 kg, yang paling kurus 36 kg dan paling berat 78 kg.
- c. Tensi rata-rata di 110/70 - 140/80 mmHg.



Gambar 3. Pengambilan Bidoata Lansia serta Pengukuran Tekanan Darah, Pembagian Masker dan Pengukuran Berat Badan.

2. Pembagian *snack* makanan sehat untuk lansia yang terdiri dari buah, telur rebus dan puding.



Gambar 4. Dokumentasi Menu *snack*/makanan sehat tambahan untuk Lansia.

3. Penyuluhan dan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di masa New Normal.



Gambar 5. Presentasi PHBS dan GERMAS

Dengan adanya penyuluhan maka diharapkan akan ada kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan juga mengikuti protokol kesehatan selama COVID 19 yaitu 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan sampai bersih. Karena dengan adanya kesadaran maka perubahan perilaku lansia menjadi sebuah perilaku yang lebih baik dan sehat, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup mereka (Fried et al., 2013).

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan Lansia yang berperilaku kurang sehat bisa dikurangi karena menurut penelitian masih ada sejumlah lansia yang berperilaku tidak sehat sebanyak 23% (Kustantya, 2013). Karena usia karakteristik individu dari lansia sulit untuk diubah (Azwar, 2013) termasuk diantaranya mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat oleh karena itu dibutuhkan dukungan dari lingkungan dan keluarga agar lansia tetap bisa menjaga kebersihan diri

selama pandemi COVID 19 dan era New Normal ini agar tidak tertular terutama rentan yang mempunyai penyakit bawaan.

4. Pemberian *souvenir* yang terdiri dari peralatan kebersihan pribadi (sabun anti bakteri dan handuk kecil) untuk membiasakan cuci tangan pakai sabun serta menjaga kebersihan lansia.



Gambar 6. Pemberian Souvenir kebersihan pribadi kepada perwakilan Lansia.

5. Hasil evaluasi dan observasi dari kegiatan pengabdian ini memperlihatkan pengetahuan lansia mengenai program pemerintah untuk lansia seperti hari Lansia Nasional dan kegiatan PHBS dan GERMAS masih kurang paham walau secara kegiatan sebagian sudah dilaksanakan dalam aktifitas sehari-hari, seperti cuci tangan sampai bersih dan mengikuti protokol COVID 19 bahwa tidak boleh pulang kampung/mudik selama masa PSPB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan selalu menjaga kebersihan masjid sebagai tempat ibadah bersama dengan membawa alat

sholat sendiri dari rumah dan menjaga jarak selama beribadah dan memakai masker.

Minat lansia ke posyandu masih kurang terutama lansia lelaki dilihat dari sedikitnya peserta lansia pria 2 (13%) orang dari 15 orang peserta yang hadir. Peserta lansia rata-rata berstatus janda (80%) dan kemungkinan mempunyai banyak waktu luang untuk hadir dalam acara sosialisasi dan kegiatan yang diadakan oleh Posnyandu Lansia. Walaupun di Posyandu Lansia banyak terdapat informasi dari Dinas Kesehatan dan juga program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dan kesejahteraan lansia dan biasanya dekat dengan rumah mereka tapi masih kurangnya kehadiran disebabkan oleh kurangnya promosi kesehatan oleh kader lansia dan dukungan dari keluarga. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian (Ningsih, 2014), bahwa tidak ada hubungan antara jarak tempat tinggal dengan kehadiran lansia di posyandu (Yuliana, 2015). Jadi dari evaluasi ini disimpulkan diperlukan dukungan keluarga untuk lansia mau bersosialisasi dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan kesejahteraan mereka.



Gambar 7: Para peserta Lansia mengisi Kuisisioner PHBS dan GERMAS sebelum acara berlangsung

Pada kesempatan yang sama, tokoh masyarakat setempat yang juga ketua Dewan Mesjid Nurul Muttaqin Sidi Ali Zaman (73 tahun) dalam kata sambutannya mengucapkan syukur dan mengapresiasi kegiatan yang dilakukan oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah Pekanbaru, karena merasa senang sekali dengan ilmu yang telah diberikan dan berharap semoga manfaat untuk semua peserta yang hadir.

Paparan tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat dan bersih ini membuat para Lansia tertarik karena promosi kesehatan di bidang kesehatan lingkungan terutama dalam masa covid 19 dan era new normal ini sangat diperlukan kaerna dapat meningkatkan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (GERMAS). Promosi kesehatan secara terus menerus terutama pada Lansia dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap PHBS (Kurniawan et al., 2019) dan (R Roni, S Susmini, 2018).



Gambar 8: Kata sambutan Ketua Dewan Mesjid Nurul Muttaqin

Pernyataan ini sesuai dengan sambutan yang baik dari pihak pengurus panti jompo pada kegiatan pengabdian masyarakat kepada Lansia di yang dilaksanakan oleh tim dosen Stikes Hang Tuah Pekanbaru di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru pada bulan Januari 2020 lalu dimana sambutan dari pengurus sangat berterima kasih karena ada kepedulian dari akademis untuk memberikan ilmu dan sosialisasi tentang kebersihan diri kepada lansia dan dukungan dari pengurus panti jompo sangat mendukung untuk lansia mau bersosialisasi dan menambah ilmu pengetahuan mengenai kesehatan dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Herniwanti et al., 2020).

## SIMPULAN

Pengadiman masyarakat dengan Tema “ Lansia Aktif dan Sehat Menghadapi Masa New Normal “ dengan sub tema PHBS & GERMAS (Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih & Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) kepada LANZIA di Posyandu Lansia Tangkerang Labuai Puskesmas Sapt Taruna Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru berjalan dengan baik dan lancar walaupun dimasa wabah pandemic covid 19 dan era new normal dengan menerapkan protokol kesehatan 3M selama acara berlangsung.

Selanjutnya para Lansia dan Kader berharap pada STIKES Hang Tuah, agar kegiatan yang bermanfaat ini digelar regular atau sesering

mungkin didaerah ini, mungkin untuk nanti bisa ada latihan-latihan tentang kesehatan yang lebih spesifik dengan memberikan thema yang lain.

Hasil evaluasi dan observasi pemahaman PHBS dan GERMAS pada lansia menunjukkan masih kurang dikenal dan diperlukan promosi kesehatan mengenai program pemerintah untuk lansia, baik untuk kesehatan maupun yang berhubungan dengan kesehatan lingkungan. Lansia memerlukan dukungan dari keluarga dan masyarakat untuk memberikan sosialisasi mengenai kesehatan dan kebersihan terutama dalam masa COVID 19 dan New Normal ini.

Pernyataan dari Ketua Prodi Magister STIKES Hang Tuah. Dr. Mitra. SKM. M.Kes yang menyebutkan kegiatan pengabdian masyarakat dalam masa pandemi COVID 19 dan New Normal yang dilakukan oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah tersebut, merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi yang memberikan pendidikan pada masyarakat. Menurutnya, pengabdian masyarakat itu, yang terpenting adalah sasarannya tepat di masyarakat dan pengabdian itu benar-benar mampu membawa dampak baik dan pengaruh positif di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Kader Lansia Posyandu Lansia Tangkerang Labuai Puskesmas Sapt Taruna Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru serta pengurus Mesjid Nurul Muttaqin yang telah memberi kesempatan sehingga acara bisa berjalan dengan lancar dan juga kepada Ketua

Yayasan dan Pimpinan serta LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang telah mendukung baik secara moril dan materil untuk pelaksanaan acara pengabdian masyarakat kepada dosen Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru dalam rangka pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi dalam bidang pengabdian masyarakat. Semoga kegiatan ini tetap berlanjut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arpan, I., & Sunarti, S. (2017). Faktor Frekuensi Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 92. <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.108>
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Pusat Belajar Offset-Jogjakarta.
- Fried, L. P., Carlson, M. C., McGill, S., Seeman, T., Xue, Q.-L., Frick, K., Tan, E., Tanner, E. K., Barron, J., Frangakis, C., Piferi, R., Martinez, I., Gruenewald, T., Martin, B. K., Berry-Vaughn, L., Stewart, J., Dickersin, K., Willging, P. R., & Rebok, G. W. (2013). Experience Corps: A dual trial to promote the health of older adults and children's academic success. *Contemporary Clinical Trials*, 36(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cct.2013.05.003>
- Herman. (2011). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Lansia Serta Peran Kader Posyandu Dengan Perilaku Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Kelurahan Kedamin Hulu Kecamatan Putussibau Selatan Kabupaten Kapuas Hulu*.
- Herniwanti, H., Yunita, J., Rahayu, E. P., & Kiswanto, K. (2020). Penyuluhan Personal Higiene pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 1(4 SE-), 254–260. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i4.55>
- Juniardi, F. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. *Welfare State*, 2(1). <https://media.neliti.com/media/publications/221988-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-rendahnya.pdf>
- Kauman, P., Wijirejo, D., Wahyuningsih, I., Wahyuningsih, W., Sari, D., Widyastuti, O., Dahlan, U. A., & Prof, J. (2019). *Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul*. 3(1), 61–72.
- Kurniawan, A., Putri, R. M., & Widiani, E. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar. *Journal Nursing News*, 4(1), 100–111. <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>
- Kustantya, N. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 31–33. <https://doi.org/10.22219/jk.v4i1.2378>
- Ningsih, R. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Lansiamengunjungi Posyandu Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(2), 1–10. <https://media.neliti.com/media/publications/183825-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-minat-la.pdf>
- Putri, R. M. (2019). VISIKES : Jurnal Kesehatan Masyarakat. *VISIKES*, 120–129.
- R Roni, S Susmini, R. P. (2018). Peran Promosi Kesehatan Phbs Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Diare. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3).

- 372 *Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M - Herniwanti, Octavia Dewi, Jasrida Yunita, Endang Purnawati Rahayu*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i5.82>

<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1312>

- Tursina, A. (2020). Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona ( COVID-19 )  
Editor : Titik Respati. *Kopidpedia*, 203–215.  
<http://repository.unisba.ac.id>
- Yanti, B., Priyanto, H., & Zulfikar, T. (2020).  
Sosialisasi Waspada Infeksi Corona Viru Pada Lansia di Panti Jompo Rumoh Seujahtra. *MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 67–72.
- Yuliana. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pembatasan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Terapi Hemodialisis Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*.



**MASYARAKAT APRESIASI DOSEN MAGISTER STIKES HANG TUAH  
PEKANBARU DALAM PENGABDIAN MASYARAKAT DENGAN TEMA  
LANSIA AKTIF DAN SEHAT MENGHADAPI MASA NEW NORMAL**



**PEKANBARU.**

Sebanyak empat (4) orang Dosen Magister Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Hang Tuah Pekanbaru Propinsi Riau melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat pada Lansia. Pengabdian dan anjungsana bagi Lansia tersebut berupa Penyuluhan Kesehatan yang terdiri dari : Kesehatan Gigi, P3K, kesehatan Lingkungan, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) serta mengatasi Stress, kegiatan ini sangat di apresiasi tokoh masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan itu, dilakukan pada lansia Tangkerang Labuai, yang bertempat di Mesjid Nurul Muttaqin, jln. Kesadaran Rw10 Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. Sabtu 11 Juli 2020, yang dimulai pukul 09.00 Wib. Yang berlangsung sangat cair dan lancar, dengan tema “**Lansia Aktif dan Sehat Menghadapi Masa New Normal**”,

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh 4 orang Dosen Magister STIKES Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020 untuk Periode 1 tersebut terdiri dari: Dr. drg. Oktavia Dewi. M.Kes, Dr. Endang Purnawati. SKM. M.Si, Dr. Herniwanti. SPd.Kim. MS., Jasrida Yunita. SKM. M.Kes.

Ke empat Pemateri atau Dosen Magister tersebut menyampaikan “Sebenarnya masa tua atau sudah Lansia, justru bisa menjadi masa-masa yang paling membahagiakan, asal kita tahu rahasianya”, sebut keempat pemateri.

Seperti yang disampaikan Dr. drg. Oktavia Dewi. M.Kes, memaparkan tentang pentingnya kesehatan gigi dan Dr. Endang Purnawati. SKM. M.Si, memaparkan tentang pertolongan pertama K3 pada Lansia serta Dr. Herniwanti. SPd Kim. MS, memaparkan tentang Gerakan masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan PHBS pada Lansia, sedangkan Jasrida Yunita. SKM. M.Kes memaparkan tentang bagaimana cara mengatasi Stress pada Lansia.

Mendengar paparan tentang kesehatan itu, para Lansia tampak sangat antusias mendengar pencerahan dan motifasi dari Dosen-Dosen Magister tersebut, bahkan tanpa sungkan para Lansia dan Kader akhirnya terpancing untuk Curhat berbagai hal.

Tidak itu saja, kegiatan ini juga disertai dengan pemberian souvenir atau cendramata berupa sikat gigi dan odol (menjaga kebersihan gigi dengan sikat gigi 2x sehari) yang diberikan oleh Dr. drg. Oktavia dewi. M.Kes. dan Balsem dan Minyak kayu Putih (pertolongan pertama K3, kalau terkilir, capek dan kejang otot) yang diberikan oleh Dr. Endang Purnawati. SKM. M.Si. sedangkan Handuk plus sabun antiseptic (untuk menjaga kebersihan lansia dan selalu cuci tangan pakai sabun) diberikan oleh Dr. Herniwanti. SPd.Kim. MS. Serta TTS (untuk mengasah daya fikir Lansia) yang diberi oleh Jasrida Yunita.SKM. M.Kes.

Pada kesempatan yang sama, tokoh masyarakat setempat yang juga ketua Dewan Mesjid Nurul Muttaqin Sidi Ali Zaman (73 tahun) dalam kata sambutannya mengucapkan syukur dan mengapresiasi kegiatan yang dilakukan oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah Pekanbaru, kenapa tidak, kami merasa senang sekali dengan ilmu yang telah diberikan, semoga apa yang telah diberikan bermanfaat buat kami semua, Amin katanya.

Selanjutnya kami berharap pada STIKES Hang Tuah, agar kegiatan yang bermanfaat ini digelar regular atau sesering mungkin didaerah ini, mungkin untuk nanti bisa ada latihan-latihan tentang kesehatan yang lebih spesifik dengan memberikan thema yang lain, harap Sidi Ali Zaman.



Sidi Ali Zaman. Ketua Dewan Mesjid Nurul Muttaqin. Memberikan Kata sambutan ketika kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah. 11 Juli 2020

Sebelumnya, Ketua Prodi Magister STIKES Hang Tuah. Dr. Mitra. SKM. M.Kes, menyebutkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Magister STIKES Hang Tuah tersebut, merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi yang memberikan pendidikan pada masyarakat.

Menurutnya, pengabdian masyarakat itu, yang terpenting adalah sasarannya tepat di masyarakat dan pengabdian itu benar-benar mampu membawa dampak baik dan pengaruh positif di masyarakat, ujarnya.

Nurlisis. SKM. M.Kes. sebagai ketua panitia pelaksana yang juga Dosen Magister di STIKES Hang Tuah Pekanbaru melaporkan Kegiatan pengabdian masyarakat itu dihadiri oleh 20 orang Lansia (15 orang perempuan dan 5 orang laki-laki), ketua Dewan Mesjid Nurul Muttaqin Bapak Sidi Ali Zaman dan 5 orang kader Posyandu terdiri dari Sri Rohayati, Rukiati Rosani dan Zulia.



Dr. drg. Oktavia Dewi. M.Kes. pemaparan tentang kesehatan gigi Ketika pengabdian masyarakat pada Lansia di Jln. Kesadaran Tangkerang Labuai Pekanbaru. 11 Juli 2020.



Dr. Endang Purnawati, SKM. M.Si. memberikan souvenir pada Lansia  
Ketika kegiatan pengabdian masyarakat di Jln. Kesadaran  
Tangerang Labuai. 11 Juli 2020.



Dr. Herniwanti, SPd.Kim. MS. Memberikan pemaparan tentang pentingnya kebersihan untuk kesehatan Lansia  
Ketika kegiatan Pengabdian Masyarakat di Jln. Kesadaran Tangerang Labuai. 11 Juli 2020.



Jasrida Yunita, SKM. M.Kes. memberikan souvenir pada Lansia  
Ketika kegiatan pengabdian masyarakat di Jln. Kesadaran  
Tangerang Labuai. 11 Juli 2020.



Dosen Magister STIKES Hang Tuah Pekanbaru bersama Kader Posyandu Lansia Labuai Puskesmas Sapta Taruna  
Kec. Bukit Raya Kota Pekanbaru. Ketika kegiatan pengabdian masyarakat di Tangerang Labuai. 11 Juli 2020.

# JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan

## GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

### Caranya:

- Makan dengan gizi yang seimbang
- Rajin olahraga dan istirahat cukup
- Cuci tangan pakai sabun
- Jaga kebersihan lingkungan
- Tidak merokok
- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam
- Minum air mineral 8 gelas/hari
- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan
- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Jangan lupa berdoa

### GEJALA KLINIS



Spanduk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

# PSIKOSOMATIS PADA LANSIA DALAM MENGHADAPI COVID-19



### "Mengatasi Kecemasan terhadap Covid-19 pada Lansia"

Penyakit psikosomatis berasal dari stres emosional dan bermanifestasi dalam tubuh sebagai rasa sakit/suk dan gejala lainnya. Ketika kita stres, kita mengalami psikosomatis, sehingga kita merasa bingung, seperti merasa sesak, pusing atau mungkin sesak itu karena cemas.

#### TIPS MENGENDALIKAN PSIKOSOMATIS/KECEMASAN LANSIA

### 1 TIDAK PERLU MENANGKAL PERASAAN CEMAS

- Menangkal perasaan cemas tidak akan membantu mengatasi stres, mengatasi perasaan cemas merupakan sesuatu yang bersifat alami atau hal yang wajar.
- Kemampuan membantu untuk beristirahat dan merasa lebih tenang, tetapi jangan berlebihan.
- Berdoa dan beribadah merupakan salah satu cara pengontrol emosi spiritual pada lansia.

### 2 TETAP AKTIF BERGERAK

- Olahraga ringan dapat meningkatkan gairah lansia.
- Lakukan senam ringan seperti berjeda atau bermeditasi di pagi hari.
- Jalan-jalan di lingkungan rumah sangat bermanfaat bagi fisik dan mental lansia.

### 3 RILEKS

- Luangkan waktu untuk beribadah, bermeditasi dan memangguk diri.
- Lakukan teknik pernapasan sederhana untuk mengurangi papas.
- Monton video pendek yang bisa memperbaiki suasana hati.
- Mendengarkan suara musik atau suara yang menyenangkan bisa meredakan, tenang, pikiran tenang, media rekaman.

### 4 MELAKUKAN KEGIATAN YANG MENYENANGKAN DI RUMAH

- Membaca, menulis, bermeditasi, berkebun, mengaji, memancing dan mendengarkan musik, serta beribadah.
- Melatih memori dengan...
- Mengurus tanaman, memberi makan ikan, dan merawat perhiasan-gigit di sekitar rumah sangat berguna di pagi hari.



### 2 JANGAN HANYA FOKUS PADA INFORMASI NEGATIF

- Pastikan lansia memperoleh berita positif tentang Covid-19.
- Berikan lansia pengalihan orang-orang yang baik hati.

### 3 BATASI KONEKSI DENGAN MEDIA SOSIAL

- Berikan lansia hanya akses informasi dari Kementerian Kesehatan, WHO, atau organisasi kesehatan masyarakat yang terpercaya.
- Infeksi perkembangan Covid-19 hanya dari Situs Resmi Pemerintah Indonesia di alamat website <https://www.covid19.go.id/>

### 5 MAKAN MAKANAN SEIMBANG DAN TIDUR TEPAT WAKTU

- Jaga pola tidur dengan tidur 7-8 jam sehari.
- Jaga pola makan dengan menu dan nutrisi seimbang yang mengandung Vitamin C, E, dan Zinc, serta asam lemak omega-3.

### 8 TETAP BERTHUBUNGAN DENGAN KELUARGA DAN TEMAN

- Berani berinteraksi secara langsung.
- Komunikasi via telepon, email, media sosial atau konferensi video dapat membantu lansia mengatasi kecemasan.

dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG (Dokter BKKBN)

"Bingung keluarga berkecukupan dengan menjadi lebih sayang dan perhatian kepada lansia. Lansia adalah kita dalam anggota keluarga yang terdapat, merawat dan melindungi. Maka jadilah LANSIA YANG BERTAMBAH, yaitu lansia yang sehat fisik, sosial dan mental, juga aktif, produktif serta mandiri."

Poster Sosialisasi Psikosomatis pada Lansia Dalam Menghadapi Covid-19

## Lampiran 8.

### LAPORAN PENGGUNAAN ANGGARAN

<b>1. Bahan dan Peralatan</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (RP)	Harga Jumlah
	Pemakaian			
Fotokopi kuesioner	Pre dan post		Rp 50.000	Rp 50.000
Pembuatan poster	Poster	1	Rp 200.000	Rp 200.000
<b>SUB TOTAL</b>				Rp 250.000
<b>2. Perjalanan</b>				
Perjalanan	Justifikasi	Kuantitasi	Harga Satuan (RP)	Harga Jumlah
	Pemakaian			
Pengurusan izin	1 kali	1	Rp. 250.000	Rp. 250.000
<b>SUB TOTAL</b>				Rp 250.000
<b>3. Lain-lain</b>				
Lain-lain	Justifikasi	Kuantitasi	Harga Satuan (RP)	Harga Jumlah
	Pemakaian			
Souvenir dan Snack	1x	1	Rp. 500.000	Rp. 500.000
Beirta Online dan Jurnal Abdidas – Universitas Pahlawan	Publikasi	1	Rp. 500.000	Rp. 500.000
<b>SUB TOTAL</b>				Rp. 1.000.000
<b>JUMLAH TOTAL</b>				<b>Rp. 1.500.000</b>