

## PEMBERDAYAAN KADER LANSIA SEHAT DENGAN *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE* PADA MASA PANDEMI COVID-19

Imamatul Faizah<sup>1\*</sup>, Yanis Kartini<sup>2</sup>, Ratna Yunita Sari<sup>3</sup>, Riska Rohmawati<sup>4</sup>,  
Siti Nur Hasina<sup>5</sup>, Rita Vivera Pane<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup> Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>6)</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail:* imamafaizah@unusa.ac.id

### Abstrak

Masa pandemi COVID-19 menyebabkan kegiatan Posyandu lansia berhenti sementara sehingga lansia hanya berdiam diri di rumah tanpa melakukan aktivitas tambahan. Selama ini, kegiatan Posyandu hanya meliputi timbang berat badan dan pemberian obat oleh Dokter, belum adanya edukasi mengenai Latihan fisik pada lansia karena ketidaktahuan Kader. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan peran Kader dalam menjaga kesehatan lansia. Pelaksanaan kegiatan meliputi pelatihan Kader tentang cara menjaga Kesehatan lansia melalui ceramah, diskusi, simulasi penggunaan tensimeter dan simulasi Latihan *ergo care heel raise exercise* dengan sasaran Kader lansia yang berjumlah 20 orang. Luaran yang dihasilkan dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan Kader tentang menjaga Kesehatan lansia di masa pandemi COVID-19 dengan cara Latihan *ergo care heel raise exercise*. Hasil yang didapatkan yaitu pemahaman Kader mengalami peningkatan dari nilai rata-rata 45% menjadi 91% tentang latihan fisik yang dapat dilakukan lansia pada masa pandemi. Dengan meningkatnya pengetahuan atau pemahaman seseorang terhadap status Kesehatan maka akan semakin baik pula cara pandang terhadap sehat dan sakit. *Ergo care heel raise exercise* merupakan tehnik gerakan otot dan pernafasan yang melatih kekuatan tulang, keseimbangan dan mendorong jantung bekerja secara optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat memberikan manfaat peningkatan pemahaman Kader dan peningkatan partisipasi Kader dalam memberikan Latihan fisik pada lansia. Kegiatan ini jika dilakukan secara konsisten maka akan memenuhi kesejahteraan lanjut usia.

**Kata kunci:** *Ergo Care Heel Raise Exercise*, Lanjut Usia, COVID-19

### Abstract

The COVID-19 pandemic has caused the activities of the elderly Health facility to temporarily stop so that the elderly just stays at home without doing additional activities. So far, Health facility activities only include weighing and administering medicine by doctors, there is no education regarding physical exercise for the elderly due to the ignorance of cadres. This activity aims to increase the role of cadres in maintaining the health of the elderly. The implementation of activities includes Cadre training on how to maintain the health of the elderly through lectures, discussions, simulations of using a sphygmomanometer and simulation of *Ergo care heel raise exercise* with a target of 20 elderly cadres. The output produced in this activity is the empowerment of cadres on maintaining the health of the elderly during the COVID-19 pandemic by means of the *ergo care heel raise exercise*. The results obtained are that the understanding of cadres has increased from an average value of 45% to 91% about physical exercises that can be done by the elderly during the pandemic. With the increase in one's knowledge or understanding of health status, the better the perspective on health and illness will be. *Ergo care heel raise exercise* is a muscle movement and breathing technique that trains bone strength, balance and encourages the heart to work optimally. Community service activities provide benefits for increasing the understanding of cadres and increasing the participation of cadres in providing physical exercise to the elderly. If this activity is carried out consistently, it will fulfill the welfare of the elderly.

**Keywords:** *Ergo Care Heel Raise Exercise*, Elderly, COVID-19

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada konsidi psikososial setiap orang. Jumlah kasus konfirmasi Covid-19 semakin bertambah, karena penularan COVID-19 yang cepat melalui *droplet* penderita ke orang lain (Otu et al., 2020). Pandemi COVID-19 berdampak pada penduduk global secara drastis dalam berbagai aspek kehidupan (Ouassou et al., 2020)(Holman et al., 2020). Pemerintah memberikan kebijakan *physical distancing* dan pelaksanaan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) selama pandemi Covid-19 guna meminimalisir angka kejadian COVID-19 (Kesehatan, 2020)

Data di Indonesia jumlah kasus positif Covid-19 pada tanggal 07 Februari 2021 tercatat 1.157.837 orang yang konfirmasi positif Covid-19 dengan 949.990 orang sembuh dan 176.291 orang meninggal dunia. Di Jawa Timur tercatat 117.851 orang yang konfirmasi positif Covid-19 dengan 103.219 orang sembuh dan 6480 orang meninggal dunia. Kematian usia lanjut sebanyak 50% dari kasus kematian akibat COVID-19 yakni sebanyak 3240 lansia (Kementerian, 2021). Lansia merupakan kelompok rentan terhadap COVID-19 (Kesehatan & Indonesia, 2020).

Menua merupakan proses alamiah yang terjadi dalam siklus kehidupan manusia, lansia banyak mengalami beberapa perubahan diantaranya perubahan secara fisik, kognitif, mental, psikososial dan spiritual sehingga memerlukan pelayanan Kesehatan yang memadai pada lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Pelayanan Kesehatan yang diberikan pada lansia saat ini masih sangat terbatas. Kelurahan Betyoguci memberikan pelayanan pada lansia yang berupa Posyandu lansia mulai tahun 2015 sampai sekarang. Namun, hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa pelayanan di Posyandu lansia masih sangat minim. Hal ini terjadi karena terbatasnya Kader lansia di Kelurahan Betyoguci, Kader lansia menjadi satu dengan Kader Balita sehingga tidak ada spesifikasi kemampuan pada Kader.

Hasil wawancara pada Kader lansia didapatkan data bahwa pengetahuan Kader tentang Kesehatan lansia masih sangat rendah, dalam 1 tahun terakhir Kader hanya mendapatkan pembinaan dari Puskesmas sebanyak 1 kali sehingga Kader merasa kurang mampu dalam melayani permasalahan pada lansia. Selama ini, kegiatan Posyandu hanya meliputi timbang berat badan dan pemberian obat dari Dokter. Pada masa pandemi COVID-19 lansia membutuhkan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh (Delbressine et al., 2021). Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia adalah *ergo care heel raise exercise*. *Ergo care heel raise exercise* merupakan kombinasi dari *ergo care exercise* dan *heel raise exercise*. *Ergo care heel raise exercise* merupakan tehnik gerakan otot dan pernafasan yang melatih kekuatan tulang, keseimbangan dan mendorong jantung bekerja optimal (Azwar et al., 2020).

Berdasarkan hasil temuan tersebut, maka tim pengabdian akan berkontribusi dalam melaksanakan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) sebagai upaya untuk meningkatkan peran Kader dalam menjaga kesehatan lansia.

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Kader Lansia Sehat dengan *Ergo Care Heel Raise Exercise* Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Betyoguci” yang dilaksanakan pada bulan Mei 2021 di lingkup wilayah posyandu lansia Anggrek Pos 1 Betyoguci. Metode pelaksanaan direncanakan secara sistematis mulai dari tahapan pra kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan serta tahap evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. Tahap pelaksanaan pra kegiatan tim pengabdian melaksanakan: 1) rapat strategi pelaksanaan pengabdian yang melibatkan struktural pengurus posyandu Anggrek Pos 1 Betyoguci mulai dari surat izin, proses pelaksanaan kegiatan pemberdayaan Kader lansia, 2) menyiapkan media pembelajaran serta persiapan sarana dan prasarana seperti poster *ergo care heel raise exercise*, tensimeter dan alat mengecek asam urat 3) melakukan survey lokasi satu hari sebelum kegiatan dilaksanakan guna melakukan janji dengan peserta penyuluhan, menyiapkan serta mengatur perlengkapan yang digunakan selama kegiatan berlangsung.

Pada proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan, tim pengabdian bekerjasama dengan pengurus posyandu Anggrek Pos 1 untuk mensosialisasikan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan untuk mendata siapa saja yang ingin ikut dan terlibat dalam kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di rumah ketua Kader lansia dengan protokol kesehatan. Sebelum dilakukan pemberian edukasi serta demostarasi latihan, peserta dilakukan sesi pretest yang berisikan pertanyaan yang

relevan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia pada masa pandemi. Setelah sesi pretest tim pengabdian mulai memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik selama pandemic dan mendemonstrasikan cara pengukuran tekanan darah dengan benar serta demonstrasi Latihan *ergo care heel raise exercise* yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat.

Selesaiannya tahap pemberian edukasi peserta dilanjutkan dengan sesi post test dan diskusi untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dalam mengukur pemahaman atau diserapnya materi penyuluhan yang telah diberikan. Data pretest dan posttest yang telah dilaksanakan selanjutnya akan dilakukan pengolahan dan dianalisis dengan pengkatagorian hasil: 1) kategori buruk: <30%, 2) kategori kurang: 30-50%, 3) kategori cukup: 50-70%, 4) kategori baik 70-100%. Akhir dari kegiatan penyuluhan peserta diberikan sembako dan poster Langkah-langkah melakukan *ergo care heel raise exercise*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Kader Lansia Sehat dengan *Ergo Care Heel Raise Exercise* Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Betoयोगuci” telah terlaksana selama bulan Mei 2021 di di lingkup wilayah posyandu Angrek Pos 1 Betoयोगuci. Kegiatan ini mendapat sambutan antusias dari pengurus posyandu lansia dengan jumlah partisipasi 20 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Responden n (30)	
	f	%
<b>Usia</b>		
Dewasa akhir (36-45 tahun)	3	15
Lansia awal (46-55 tahun)	16	80
Lansia akhir (56-65 tahun)	1	5
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	5	25
Pendidikan Menengah	12	60
Pendidikan Tinggi	3	15
<b>Status Pekerjaan</b>		
Bekerja	4	20
Tidak bekerja	16	80

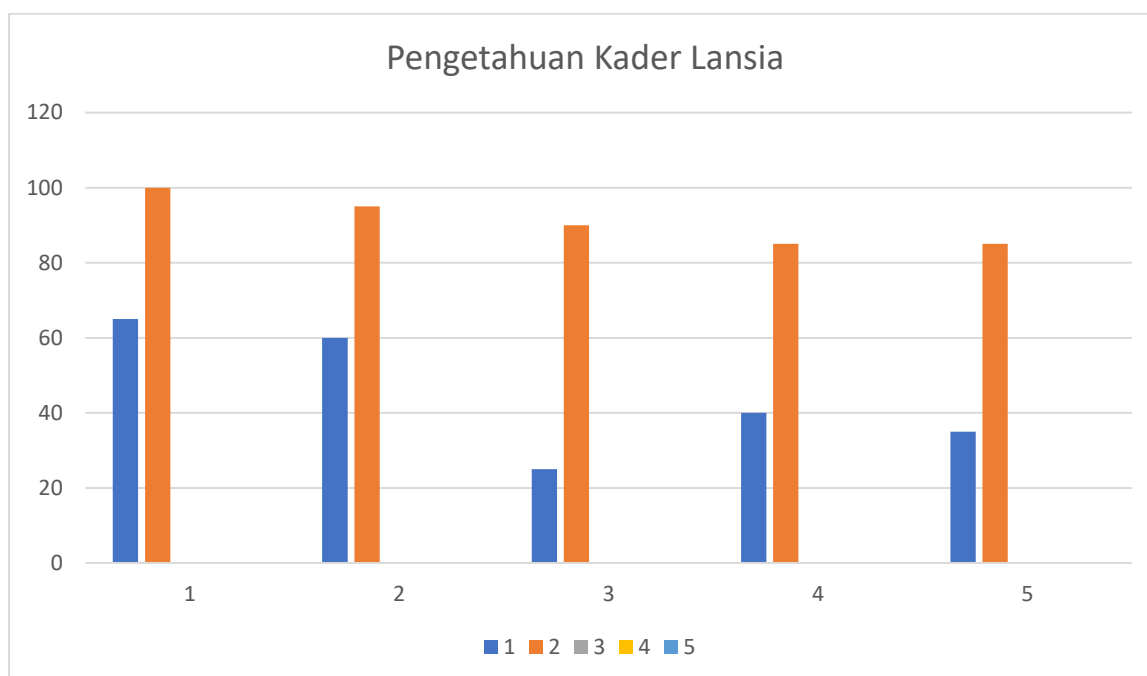
Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa Kader lansia hampir seluruhnya (80%) berada pada usia 46-55 tahun yang termasuk dalam kategori lansia awal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Sukrayasa et al., (2018) Bahwa semakin cukup usia individu maa semakin matang proses berfikir seseorang. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir individu. Pada usia lansia awal, jika memperoleh pengetahuan maka akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial. Sebagian besar (60%) Kader lansia berpendidikan SMA, sehingga perlu pemberian edukasi pada Kader lansia mengenai Latihan fisik yang dapat diberikan pada lansia. Lansia merupakan kelompok rentan terhadap segala jenis penyakit utamanya dimasa pandemi Covid-19(Guo et al., 2020). Imunitas lansia menurun karena proses thymic involution, lansia mengalami kendala dalam memproduksi sel T yang berfungsi melawan penyakit (Cunningham & O’ Sullivan, 2020).

Pada implementasi dari terlaksananya kegiatan penyuluhan membutuhkan waktu  $\pm 100$  menit yang dimulai dengan melakukan pret-test untuk mengetahui wawasan Kader lansia. Setelah itu dilakukan transfer ilmu melalui medi pembelajaran yang sudah disiapkan yaitu poster *ergo care heel raise exercise* yang berguna sebagai panduan latihan saat menjalankan demonstrasi secara langsung. Kemudian dilanjutkan dengan sesi post-test untuk mengukur tingkat pemahaman materi yang diberikan beserta yang dilanjutkan dengan diskusi yang dapat menjadi tolak ukur tingkat keberhasilan tim dalam memberikan materi edukasi.

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan tentang mengajarkan bagaimana peran Kader lansia dalam menjaga Kesehatan lansia selama pandemic COVID-19 melalui hasil kuesioner pre-test dan post-tes yang ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pretest dan Posttest

No.	Pertanyaan	Pre-Test	Post-Test	Tingkat Keberhasilan
1	Apakah Ibu mengetahui tentang pentingnya aktivitas / olahraga bagi lansia di tengah pandemi COVID-19?	65%	100%	35%
2	Apakah Ibu tahu cara melakukan olahraga mandiri bagi lansia di tengah pandemi COVID-19?	60%	95%	30%
3	Apakah Ibu pernah dengar atau tahu tentang <i>ergo care heel raise exercise</i> ?	25%	90%	65%
4	Apakah Ibu tahu manfaat latihan <i>ergo care heel raise exercise</i> bagi lansia di tengah pandemi COVID-19?	40%	85%	45%
5	Apakah Ibu tahu bagaiman cara melakukan <i>ergo care heel raise exercise</i> ?	35%	85%	50%
<b>Total rata-rata</b>		<b>45%</b>	<b>91%</b>	<b>45%</b>



Gambar 1. Diagram Hasil Peningkatan Pengetahuan Kader Lansia

Berdasarkan tabel 2. Pengetahuan Kader lansia saat pre-test memiliki pengetahuan cukup (45%) tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia selaa masa mandemi, setelah kegiatan penyuluhan pengetahuan kader lansia meningkat menjadi pengetahuan baik (91%). Peningkatan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh usia dan Pendidikan (Notoatmodjo, 2012), semakin meningkatnya pengetahuan maka semakin baik respon individu dalam menghadapi penyakit.

Aktivitas lansia pada waktu luang di Desa Betooguci hanya mengasuh cucu, penelitian Dunsy et al., (2017) menyatakan bahwa lansia yang kurang beraktifitas memiliki resiko Kesehatan diabnding dengan lansia yang rajin melakukan aktivitas. Aktivitas fisik dapat dilakukan saat waktu luang baik dilakukan sirumah maupun di tempat kerja. Aktivitas sehari-hari yang dapat dilakukan lansia antara lain melakukan pekerjaan rumah, berkebun, melakukan hobi, rekreasi dan berolahraga. Jenis olahraga yang dapat dilakukan lansia salah satunya yakni dengan *ergo care heel raise exercise*.

*Ergo care heel raise exercise* berfungsi untuk mempertahankan kekuatan otot agar tetap optimal. Gerakan pada latihan ini memicu kontrkasi otot berlangsung lebih cepat dari penghancurannya (Miller, 2012). Hal ini meningkatkan filamen aktin dan myosin didalam myofibril sehingga massa otot bertambah. Peningkatan ini disertai dengan peningkatan komponen metabolisme

otot yaitu ATP yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot. Kekuatan otot optimal akan membantu lansia mempertahankan keseimbangan tubuhnya melalui strategi postural (Noori et al., 2019).

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan tentang mengajarkan bagaimana peran Kader lansia dalam menjaga Kesehatan lansia selama pandemic COVID-19 memperoleh keberhasilan yang ditunjukkan dengan meningkatnya pengetahuan Kader lansia tentang materi yang disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan sasaran sehingga pemberian edukasi tersampaikan dengan baik.



Gambar 2: Sosialisasi pentingnya olahraga bagi lansia di masa pandemi dan demonstrasi penggunaan tensimeter.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat memiliki tujuan untuk menjaga kesehatan bagi lansia dengan *ergo care heel raise exercise* di Posyandu Angrek Pos 1 Desa Betooguci berjalan secara baik dan disambut dengan antusias peserta selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini sebagai solusi permasalahan yang ada dalam Posyandu lansia. Lansia membutuhkan aktivitas fisik untuk menjaga Kesehatan selama pandemi COVID-19.

## SARAN

Kader posyandu dapat melaksanakan kegiatan ini secara berkesinambungan dan sehingga kesejahteraan dan kesehatan lanjut usia meningkat di masa pandemic COVID-19

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pihak Posyandu Angrek Pos 1 Desa Betooguci beserta Kader yang telah memberikan izin serta membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, disampaikan terimakasih kepada pihak-pihak terkait yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, M. K., Setiati, S., Rizka, A., Fitriana, I., Saldi, S. R. F., & Safitri, E. D. (2020). Clinical Profile of Elderly Patients with COVID-19 hospitalised in Indonesia's National General Hospital. *Acta Medica Indonesiana*, 52(3), 199–205.
- Cunningham, C., & O' Sullivan, R. (2020). Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 17–20. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00249-3>
- Delbressine, J. M., Machado, F. V. C., Goertz, Y. M. J., van Herck, M., Meys, R., Houben-Wilke, S., Burtin, C., Franssen, F. M. E., Spies, Y., Vijlbrief, H., van 't Hul, A. J., Janssen, D. J. A., Spruit, M. A., & Vaes, A. W. (2021). The impact of post-covid-19 syndrome on self-reported physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116017>
- Dunsky, A., Zeev, A., & Netz, Y. (2017). Balance Performance Is Task Specific in Older Adults. *BioMed Research International*, 2017, 0–6. <https://doi.org/10.1155/2017/6987017>

- Guo, T., Shen, Q., Guo, W., He, W., Li, J., Zhang, Y., Wang, Y., Zhou, Z., Deng, D., Ouyang, X., Xiang, Z., Jiang, M., Liang, M., Huang, P., Peng, Z., Xiang, X., Liu, W., Luo, H., Chen, P., & Peng, H. (2020). Clinical Characteristics of Elderly Patients with COVID-19 in Hunan Province, China: A Multicenter, Retrospective Study. *Gerontology*, 66(5), 467–475. <https://doi.org/10.1159/000508734>
- Holman, N., Knighton, P., Kar, P., O’Keefe, J., Curley, M., Weaver, A., Barron, E., Bakhai, C., Khunti, K., Wareham, N. J., Sattar, N., Young, B., & Valabhji, J. (2020). Risk factors for COVID-19-related mortality in people with type 1 and type 2 diabetes in England: a population-based cohort study. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(10), 823–833. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30271-0](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30271-0)
- Kementerian, K. R. I. (2021). *Info Terkini Covid-19, 26 Januari 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Kesehatan, K. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus deases (Covid-19). *Kemntrian Kesehatan*, 5, 178. [https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05\\_Pedoman\\_P2\\_COVID-19\\_13\\_Juli\\_2020.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf)
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (covid-19) revisi ke-4 1. *Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit*.
- Miller, C. A. (2012). *Nursing foe Wrllness in Older Adults* (6 th). Philadelphia Lippincott Williams & Wilkins Inc.
- Noori, M., Hosseini, seyed ali, Shiri, V., & Akbarfahimi, N. (2019). The Relationship Between Balance and Activities of Daily Living With the Quality of Life of Patients With Relapsing-Remitting Multiple Sclerosis. *Journal of Rehabilitation*, 292–301. <https://doi.org/10.32598/rj.19.4.292>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Otu, A., Charles, C. H., & Yaya, S. (2020). Mental health and psychosocial well-being during the COVID-19 pandemic: The invisible elephant in the room. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00371-w>
- Ouassou, H., Kharchoufa, L., Bouhrim, M., Daoudi, N. E., Imtara, H., Bencheikh, N., ELbouzidi, A., & Bnouham, M. (2020). The Pathogenesis of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Evaluation and Prevention. *Journal of Immunology Research*, 2020, 1357983. <https://doi.org/10.1155/2020/1357983>
- Sukrayasa, W., Martiningsih, E., & Agung, I. G. A. A. (2018). “Strategi Pemberdayaan Kader Posyandu untuk Meningkatkan Program Gizi di Kecamatan Denpasar Utara.” *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(2), 42–48.