

## PENINGKATAN PENGETAHUAN ANGGOTA PROLANIS TENTANG MENJAGA KESEHATAN DI USIA LANJUT DAN MENCEGAH INFEKSI DENGAN CUCI HIDUNG

Nur Hayati<sup>1\*</sup>, Asti Widuri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia  
[nurhayati.fk.umy@gmail.com](mailto:nurhayati.fk.umy@gmail.com)<sup>1</sup>, [astiwiduri@gmail.com](mailto:astiwiduri@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Usia lanjut merupakan tahapan suatu proses kehidupan yang ditandai oleh penurunan, kelemahan dan kerentanan tubuh terhadap penyakit dan lingkungan. Permasalahan utama pada manula adalah mulai timbulnya beberapa penyakit kronis sehingga dibuat program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan anggotanya. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anggota Prolanis sehingga mampu secara mandiri melakukan penjaagaan kesehatan dan pencegahan dari faktor-faktor risiko yang membahayakan pada usia lanjut. Kegiatan pengabdian diawali dengan koordinasi, dilanjutkan dengan pelaksanaan ceramah, demo cuci hidung dan diakhiri dengan kesan pesan dan evaluasi. Acara diikuti oleh perwakilan anggota prolanis sebanyak 30 peserta secara onffline dengan menjaga protokol kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan mengisi kuesioner dimana terjadi peningkatan dari peserta terbanyak saat pre-tes mampu menjawab 75% pertanyaan dengan benar dan meningkat menjadi peserta terbanyak saat post-tes mampu menjawab 80% pertanyaan dengan benar.

**Kata Kunci:** Kualitas Hidup; Kondisi Kronik; Usia Tua; Managemen Penyakit.

**Abstract:** *Elderly is a stage of a life process marked by decline, weakness and vulnerability of the body to disease and the environment. The main problem in the elderly is the emergence of several chronic diseases so that a chronic disease management program (Prolanis) was created to improve the quality of life and maintain the health of its members. This service aims to increase the knowledge and awareness of Prolanis members so that they are able to independently carry out health care and prevention of harmful risk factors in old age. Service activities begin with coordination, followed by holding lectures, nasal irrigation demonstrations and ending with message impressions and evaluations. The event was attended by representatives of prolanis members as many as 30 participants while maintaining health protocols. The evaluation was carried out by filling out a questionnaire where there was an increase from the most participants during the pre-test being able to answer 75% of the questions correctly and increasing to the most participants during the post-test being able to answer 80% of the questions correctly.*

**Keywords:** *Aged; Chronic Condition; Management Disease; Quality Of Life.*



#### Article History:

Received: 26-07-2023

Revised : 23-08-2023

Accepted: 25-08-2023

Online : 01-10-2023



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 menyebar cepat di seluruh dunia sejak akhir tahun 2019 dan banyak menimbulkan kesakitan dan kematian (Sharma et al., 2021). Meskipun infeksi virus ini diderita oleh semua usia, tetapi komplikasi dan kematian terutama dialami oleh populasi dengan faktor risiko fatal tinggi seperti usia lanjut, perokok, wanita hamil, pasien komorbid penyakit kronik dan penderita lemahnya kekebalan tubuh (Yang et al., 2020).

Lanjut usia atau usia diatas 60 tahun merupakan istilah dari tahap akhir proses penuaan yang secara biologi ditandai oleh penurunan daya tahan fisik dan kerentanan menderita penyakit kronik (Kowai, 2018). Puskesmas Kasihan II memiliki program Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) yang berisi pasien-pasien usia lanjut dengan penyakit kronis termasuk hipertensi dan Diabetes Melitus. Program Prolanis ini dilaksanakan agar penderita penyakit kronik dapat menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik (Purnamasari, 2015; Sitompul et al., 2016).

Kegiatan yang dilaksanakan secara bersama-sama antara lain dengan senam bersama, mendengarkan ceramah kesehatan yang menjadi risiko terjadinya penularan penyakit infeksi salah satunya infeksi saluran pernafasan, sehingga selama pandemi warga usia lanjut diminta tetap dirumah (Abdelbasset, 2020). Kondisi peserta prolanis yang berusia lanjut dan dengan penyakit komorbid merupakan faktor risiko terjadinya infeksi saluran pernafasan yang berat dan bersifat fatal, sehingga upaya pencegahan penularan penyakit terhadap usia lanjut dengan penyakit komorbid menjadi hal yang penting (Sun et al., 2020).

Terdapat permasalahan dimana penderita penyakit kronis yang seharusnya aktif mengontrol kondisi dan perkembangan penyakit dengan program Prolanis, tetapi pertemuan tersebut berisiko untuk penularan penyakit. Sehingga dipandang perlu membekali penderita penyakit kronis dengan pengetahuan tentang kemampuan menjaga kesehatan diri dan kemampuan melindungi diri dari penularan penyakit (de Lima Filho et al., 2021). Pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap infeksi akan mempengaruhi ketaatan dan kemandirian dalam perilaku untuk menghindari infeksi (Abualhommos et al., 2021). Pengetahuan ini juga akan mendukung program pencegahan infeksi lain seperti imunisasi (Moeed et al., 2022) dan upaya pemenuhan gizi yang baik untuk ketahanan tubuh (Yuan et al., 2022).

Dengan latar belakang di atas maka di adakan program pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan untuk mencegah infeksi pada anggota Prolanis Puskesmas Kasihan II dengan kegiatan: Memberikan informasi menjaga kesehatan di usia lanjut dan menjaga diri dari penularan infeksi yang mudah dipahami. Melakukan demo ketrampilan pelaksanaan pencegahan infeksi dengan praktek (memakai masker dengan benar, mencuci tangan, mencuci hidung) secara langsung. Metode pelaksanaan pengabdian berupa: (1) Memberikan ceramah

tentang kebiasaan yang harus dilakukan untuk pencegahan infeksi (memakai masker dengan benar, mencuci tangan, mencuci hidung); dan (2) Melakukan pelatihan praktek pencegahan infeksi dengan (memakai masker dengan benar, mencuci tangan, mencuci hidung).

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Mitra pengabdian masyarakat yaitu anggota prolanis puskesmas kasihan II Bantul Yogyakarta berjumlah 40 peserta. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini di Aula Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta yang berjarak sekitar 4 kilometer dari kampus Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Puskesmas ini merupakan salah satu wahana untuk pendidikan profesi mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Untuk peserta pengabdian dipilih perwakilan dari anggota Prolanis yang setiap hari sabtu melakukan pertemuan untuk senam bersama dan pemeriksaan kesehatan untuk memantau perkembangan kesehatan masing-masing anggota.

Kegiatan pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

### **1. Tahap persiapan**

Tahap persiapan setelah proposal mendapat persetujuan yaitu dilakukan diantaranya: koordinasi dengan mitra mengenai perijinan kegiatan, kebutuhan anggota prolanis, penyediaan peralatan cuci hidung yang digunakan untuk edukasi dan demonstrasi kepada peserta. Persiapan peserta juga dilakukan dengan membuat undangan kegiatan dan undangan kepada Kepala Puskesmas.

### **2. Tahap pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan pengabdian dilaksanakan menjadi dua kegiatan pokok, yaitu: (a) ceramah dan demonstrasi menjaga Kesehatan dan mencegah penyakit dan infeksi dengan cuci hidung; dan (b) ceramah dan edukasi untuk menjaga kesehatan bagi usia lanjut. Kegiatan tersebut bermaksud untuk memberikan pengetahuan dan pendidikan pada peserta mengenai pola makan yang sehat bagi usia lanjut, kegiatan yang aman dan bermanfaat bagi usia lanjut, tahap-tahap pemeriksaan dan pengobatan yang aman untuk mengontrol penyakit. Kemudian diberikan juga edukasi menjaga diri dari penularan penyakit infeksi dengan membiasakan diri untuk tetap memakai masker, mencuci tangan dan mencuci hidung.

### **3. Tahap evaluasi**

Penilaian/evaluasi dilakukan pada saat ceramah berlangsung dengan mengamati antusias peserta dalam mengikuti kegiatan dibuktikan dengan banyaknya peserta yang berperan aktif saat kesempatan diskusi atau tanya jawab. Setelah kegiatan evaluasi dilakukan dengan mengisi kuesioner pengetahuan tentang menjaga kesehatan di usia lanjut dan mencegah infeksi dan penyakit dengan cuci hidung yang

terdiri dari 20 pertanyaan. Evaluasi dilakukan dengan peserta melakukan pengisian kuisioner sebelum kegiatan pengabdian berlangsung (pretest) dan saat kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilaksanakan. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian ini diukur dengan adanya peningkatan persentase jawaban benar pada pengisian kuisioner post test dibandingkan dengan pre test yang dilakukan oleh anggota pengabdian masyarakat.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Persiapan

Fase persiapan dilakukan melalui rapat koordinasi melalui *zoom meeting* dari pihak Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan pihak Puskesmas Kasihan II khususnya pengelola Prolanis untuk menjajagi kebutuhan mitra apakah sesuai dengan materi yang ditawarkan. Setelah itu, tim membuat surat izin untuk pelaksanaan kegiatan sesuai dengan perjanjian kesepakatan, dan selanjutnya dilakukan pertemuan koordinasi kembali untuk teknis pelaksanaan acara dan pembagian tugas. Berdasar hasil pertemuan koordinasi disepakati bahwa salah satu permasalahan dari Prolanis adalah dengan berakhirnya masa pandemi perlunya kembali kegiatan prolanis agar anggota dapat terjaga kesehatan dan meningkat kualitas hidupnya akan tetapi perlu perlindungan agar anggota prolanis aman dari penularan infeksi pada saat aktifitas bersama.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 13 Mei 2023 diikuti oleh 30 peserta anggota prolanis, kegiatan dibuka dengan sambutan dari ketua pelaksana pengabdian dan dari perwakilan pihak Puskesmas Kasihan II. Kegiatan ceramah dan edukasi terbagi dalam 2 sesi yaitu sesi 1 dengan materi kiat mencegah infeksi dengan mencuci hidung dengan demonstrasi prosedur mencuci hidung dengan benar dan aman oleh dr. Asti Widuri Sp.THT-KL, M.Kes, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Ceramah dan demonstrasi cuci hidung untuk mencegah infeksi

Setelah ceramah dan demonstrasi cuci hidung pada sesi 1 kegiatan diselingi dengan diskusi dan tanya jawab (Gambar 2). Berdasar informasi pada saat diskusi seluruh peserta menyatakan belum berpengalaman untuk melakukan cuci hidung dan berkeinginan untuk bisa mencoba melakukan cuci hidung dengan benar, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Diskusi dalam ceramah cuci hidung untuk mencegah infeksi

Setelah sesi 1 berakhir, dilanjutkan dengan ceramah dan edukasi tentang menjaga kesehatan pada usia lanjut oleh dr. Nur Hayati, M.Med.Ed, SpRad (Gambar 3). Pada sesi 2 tersebut dr. Nur Hayati, M.Med.Ed, SpRad memberikan ceramah terkait pentingnya menjaga kesehatan pada usia lanjut. Peserta pengabdian mengikuti kegiatan dengan antusias dan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab, seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Ceramah menjaga kesehatan pada usia lanjut

Kegiatan diakhiri dengan kesan dan pesan terhadap acara pengabdian dan pemberian Hibah berupa alat pemeriksaan kesehatan, seperti terlihat pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Penyerahan Hibah alat pemeriksaan kesehatan

### 3. Tahab evaluasi

Evaluasi pelaksanaan pengabdian diadakan sebanyak dua kali, pertama pada saat aktifitas berlangsung dan kedua setelah pelaksanaan selesai. Hasil pengamatan pada pelaksanaan ceramah dan edukasi ini saat sedang berjalan menunjukkan bahwa sekitar 30 peserta mengikuti acara sampai selesai, peserta aktif dalam sesi tanya jawab dengan keterbatasan waktu hanya di berikan kesempatan kepada 5 penanya untuk masing-masing sesi. Dalam pelaksanaan pengabdian ini masih banyak pertanyaan yang tidak tersampaikan karena keterbatasan waktu maka dalam pesan kesan ketua prolanis menghimbau agar kegiatan bisa dijadwalkan secara berkala. Semua peserta yang semula belum ada pengalaman kebiasaan cuci hidung menjadi termotivasi, terutama untuk muslim ingin melaksanakan kesempurnaan berwudhu dengan aktifitas menghirup air yang serupa dengan cuci hidung yang juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan mencegah infeksi. (Ramli et al., 2018; Saefulloh et al., 2021).

Berdasar penilaian pengetahuan dengan kuesioner, sebelum pelaksanaan hasil pre-test menunjukkan rentang nilai menjawab dengan benar antara 60% sampai 95%, dengan modus terbanyak 75% dan setelah pelaksanaan hasil post-test menunjukkan rentang nilai menjawab dengan benar antara 70% sampai 95%, dengan modus terbanyak 80%. Hal ini selaras dengan beberapa penelitian tentang upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dengan memberikan informasi melalui berbagai media yang sesuai (Agoes et al., 2022; Ferreira et al., 2022). Pengetahuan ini diharapkan dapat diamalkan menjadi kebiasaan sehingga manfaat cuci hidung untuk pencegahan infeksi ini benar-benar dirasakan kegunaannya (Panta et al., 2022).

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Secara umum dapat dikatakan bahwa program pengabdian masyarakat pada anggota Prolanis Puskesmas Kasihan II Bantul, Yogyakarta ini berjalan dengan lancar dengan persentase peningkatan pemahaman mitra 5%. Dengan informasi yang diberikan saat ceramah maka anggota prolanis tetap bisa menjaga kesehatan dengan kegiatan bersama, pemeriksaan

kesehatan berkala di Puskesmas dengan pembekalan kemampuan untuk menjaga diri dari penularan infeksi salah satunya dengan melakukan cuci hidung. Saran berupa tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk program pengabdian ini adalah pelaksanaan yang berkesinambungan, mengintegrasikan hasil-hasil penelitian dalam proses pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kebutuhan dan kolaborasi dengan bidang lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penyusun naskah menghaturkan terima kasih kepada Lembaga Riset dan Inovasi (LRI) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberi bantuan dana untuk pelaksanaan pengabdian ini sehingga berjalan dengan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdelbasset, W. K. (2020). Stay Home: Role of physical exercise training in elderly individuals' ability to face the covid-19 infection. *Journal of Immunology Research*, 2020(28), 1–5. <https://doi.org/10.1155/2020/8375096>
- Abualhommos, A. K., Alhadab, F. E., Almajhad, M. M., Almutawaa, R., & Alabdulkareem, S. T. (2021). Community knowledge of and attitudes towards covid-19 prevention techniques in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312783>
- Agoes, I. P., Mulyawan, H., Devi, K., & Anggria, K. (2022). *Edukasi dan Sosialisasi Pentingnya Protokol Kesehatan bagi para Pedagang di Pasar*. 4, 272–281.
- de Lima Filho, B. F., Bessa, N. P. O. S., Fernandes, A. C. T., da Silva Patrício, Í. F., de Oliveira Alves, N., & da Costa Cavalcanti, F. A. (2021). Knowledge levels among elderly people with Diabetes Mellitus concerning COVID-19: an educational intervention via a teleservice. *Acta Diabetologica*, 58(1), 19–24. <https://doi.org/10.1007/s00592-020-01580-y>
- Ferreira, R., Baixinho, C. L., Ferreira, Ó. R., Nunes, A. C., Mestre, T., & Sousa, L. (2022). Health Promotion and Disease Prevention in the Elderly: The Perspective of Nursing Students. *Journal of Personalized Medicine*, 12(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/jpm12020306>
- Kowai, P. (2018). Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project. *Zagreb International Review of Economics & Business*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.13140/2.1.5188.9286>
- Moeed, A., Najeeb, H., Saleem, A., Asghar, M. S., Rafi, H. M., Khattak, A. K., Bilal, Z., & Seboka, B. T. (2022). Willingness and Perceptions Regarding COVID-19 Vaccine Booster Dose in Pakistani Vaccinated Population: A Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Public Health*, 10(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.911518>
- Panta, P., Baruah, B., & Patil, S. (2022). Hypertonic Saline Use and Traditional Nasal Irrigation: A Possible Preventative Measure against COVID-19. *Journal of Contemporary Dental Practice*, 23(4), 379–382. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10024-3278>
- Purnamasari, V. D. (2015). Pengetahuan dan Persepsi Anggota Prolanis Dalam Menjalani Pengobatan Di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 18–24.
- Ramli, R. R., Mohamad, I., Wahab, M. S. A., Naing, N. N., & Din, W. S. W. (2018). A pilot study on the efficacy of nasal rinsing during ablution in reducing acute

- respiratory tract infection (ARI) among male Hajj pilgrims. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 13(4), 364–369. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2018.04.004>
- Saefulloh, A., Adimarta, T., & Hely, M. I. (2021). *Covid-19 Prevention: Study of Covid-19 Protocol and Relationship of Wudhu*. 5(148), 99–118. <https://doi.org/10.26740/jsm.v5n1.p99-118>
- Sharma, A., Farouk, I. A., & Lal, S. K. (2021). COVID-19: A Review on the Novel Coronavirus Disease. *Viruses*, 13(2), 1–25. <https://www.mdpi.com/1999-4915/13/2/202>
- Sitompul, S., Suryawati, C., & Wigati, P. (2016). Analisis Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Bpjs Kesehatan Pada Dokter Keluarga Di Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(4), 145–153.
- Sun, Z., Yang, B., Zhang, R., & Cheng, X. (2020). Influencing factors of understanding covid-19 risks and coping behaviors among the elderly population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165889>
- Yang, Y., Zhao, Y., Zhang, F., Zhang, L., & Li, L. (2020). COVID-19 in elderly adults: Clinical features, molecular mechanisms, and proposed strategies. *Aging and Disease*, 11(6), 1481–1495. <https://doi.org/10.14336/AD.2020.0903>
- Yuan, Y., Mao, J., Ou, X., Huang, L., Tu, Q., & Wang, N. (2022). Geriatric Nutritional Risk Index assessment in elderly patients during the COVID-19 outbreak. *Health Science Reports*, 5(3), 1–10. <https://doi.org/10.1002/hsr2.560>