BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia atau lanjut usia adalah proses alamiah yang dimulai sejak permulaan kehidupan, berlanjut hingga kematian yang disebabkan oleh degenerasi sel dan sistem yang tidak dapat diubah. Lansia bukanlah proses patologis, melainkan terjadinya suatu perubahan fisiologis, psikologis, sosiologis dan kronologis seiring dengan berjalannya waktu. Oleh karena itu, definisi lanjut usia sangat luas dan kompleks. Penuaan secara fisiologis didefinisikan sebagai perkembangan penurunan struktural dan fungsional. Secara psikologis, usia lanjut didefinisikan sebagai penurunan kemampuan perseptual, pembelajaran, dan pemecahan masalah, sedangkan definisi sosiologis usia lanjut didefinisikan sebagai penurunan dan kehilangan nilai-nilai kemasyarakatan terhadap individu (Siagian & Boy, 2020).

Dari beberapa teori di atas, penulis menyimpulkan bahwa lansia adalah mereka yang berusia di atas 60 tahun. Penuaan bukanlah penyakit, tetapi merupakan proses berkelanjutan yang dialami individu tanpa batas waktu, yang ditandai dengan penurunan fungsi kemampuan tubuh.

2. Kriteria Lansia

Menurut World Health Organization (WHO), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria yaitu:

a. Usia pertengahan (middle age) ialah 45-59 tahun,

b. Lanjut usia (elderly) ialah 60-74 tahun,

c. Lanjut usia tua (old) ialah 75-90 tahun,

d. Usia sangat tua (very old) ialah di atas 90 tahun.

3. Pertumbuhan dan Perkembangan Lansia

Pertumbuhan dan perkembangan tidak terjadi pada orang lanjut usia karena umumnya tubuh, massa otot, dan fungsi organ mulai melemah seiring bertambahnya usia. Usia lanjut adalah usia yang mendekati akhir siklus hidup manusia di dunia. Tahapan ini dimulai dari usia 60 tahun hingga akhir hayat. Lansia adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan. Setiap orang melewati proses penuaan. Usia lanjut adalah tahap akhir kehidupan manusia ketika seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap dan tidak dapat melakukan tugas sehari-hari. Penuaan adalah perubahan kumulatif organisme seperti tubuh, jaringan, dan sel yang mengurangi kemampuannya untuk berfungsi. Pada manusia, penuaan dikaitkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf, dan jaringan tubuh lainnya. Kapasitas regeneratif mereka yang terbatas membuat mereka lebih rentan daripada orang dewasa lainnya terhadap berbagai penyakit, sindrom, dan penyakit.

4. Perubahan Lansia

Lanjut usia akan mengalami perubahan pada segi fisik, kognitif, dan psikososialnya (Putri, 2021).

a. Perubahan fisik

Banyak sistem tubuh mengalami perubahan seiring bertambahnya usia, termasuk:

1) Perubahan sel, sel pada lansia menyebabkan penurunan penampilan fisik.

2) Perubahan kardiovaskular, yaitu katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun (konstriksi atau volume) dan tekanan darah bisa naik.
3) Perubahan pada sistem pernapasan yang mempengaruhi fungsi paru, yaitu berkurangnya elastisitas paru, penurunan kekuatan dan kekakuan otot pernapasan.
4) Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan kortikal yang mempengaruhi fungsi dan penampilan kulit.
5) Perubahan sistem saraf terjadi karena adanya perubahan struktur dan fungsi sistem saraf.
6) Perubahan muskuloskeletal sering terjadi pada wanita pascamenopause.
7) Perubahan gastrointestinal, dilatasi esophagus dan penurunan fungsi organ aksesori.
8) Perubahan genitourinari disertai dengan pengecilan ginjal, penurunan filtrasi glomerulus, dan penurunan fungsi tubulus.
9) Pada wanita, perubahan dapat terjadi pada kandung kemih yang menyebabkan kelemahan otot, penurunan kapasitas dan retensi urin.
10) Atrofi gendang telinga menyebabkan perubahan pendengaran, menyebabkan gangguan pendengaran dan pengerasan tulang pendengaran.
11) Perubahan penglihatan disertai penurunan respon mata terhadap cahaya, penurunan adaptasi mata, penurunan akomodasi, dan katarak.

b. Perubahan Kognitif

Banyak orang lanjut usia, biasanya mengalami perubahan kognitif seperti penurunan ingatan.

c. Perubahan Psikologis

Dapat dinilai dari keadaan adaptasi mereka terhadap kehilangan fisik, sosial, dan emosional, serta pencapaian kesejahteraan, keadaan hidup, dan kepuasan hidup mereka.

d. Perubahan Psikososial

Beberapa orang yang mengalami hal ini dikarenakan berbagai masalah hidup atau, termasuk pada usia lanjut, seperti: kesepian, gangguan kecemasan, gangguan tidur.

5. Masalah Lansia

Perubahan kehidupan lansia menimbulkan berbagai masalah, antara lain:

a. Masalah fisik

Permasalahan yang dihadapi lansia antara lain kelemahan fisik, seringnya terjadi peradangan pada persendian saat melakukan aktivitas yang cukup berat, penglihatan mulai kabur, pendengaran mulai menurun, dan daya tahan tubuh melemah yang berujung pada penyakit.

b. Masalah kognitif

Masalah yang dihadapi lansia berkaitan dengan perkembangan kognitif. yaitu hilangnya ingatan akan sesuatu (penuaan) dan sulitnya berhubungan dengan masyarakat sekitar.

c. Masalah emosional

Masalah yang mereka hadapi berkaitan dengan perkembangan emosi. lansia seringkali menjadi frustasi ketika kebutuhan pribadinya tidak terpenuhi dan sering merasa stres akibat masalah keuangan yang tidak terpenuhi.

d. Masalah spiritual

Masalah yang dihadapi berkaitan dengan perkembangan spiritual. Ini termasuk kesulitan menghafal kitab suci karena kehilangan ingatan, dan gelisah menghadapi masalah hidup yang serius.

B. Konsep Pola Hidup Sehat

1. Definisi Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang berfokus pada kesehatan fisik dan mental untuk meminimalkan risiko berbagai penyakit. Gaya hidup sehat merupakan upaya untuk menjaga tubuh agar tetap fit. Pola hidup sehat dapat dicapai dengan makan makanan bergizi, berolahraga teratur dan istirahat yang cukup. Menurut (Intan et al., 2021) pola hidup sehat adalah praktik masyarakat yang menjaga aspek kesehatan seperti: pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani, serta pemberian gizi yang cukup untuk mencapai derajat kesehatan yang baik.

2. Manfaat Pola Hidup Sehat

Manfaat pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Pola hidup sehat penting dilakukan untuk menjaga serta mempertahankan kesehatan tubuh. Kesehatan ini berupa kesehatan jasmani,

rohani dan sosial. Orang yang menjaga kesehatan pasti juga dapat terhindar dari berbagai penyakit yang berbahaya (Victoria & Mahardika, 2022).

3. Faktor yang mempengaruhi Pola Hidup Sehat

Faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah kebiasaan sehari-hari yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh manusia. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya. Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat (Susanti & Kholisoh, 2018).

4. Cara mempertahankan Pola Hidup Sehat dengan CERDIK

Upaya promotif dan preventif agar lanjut usia tetap sehat diperlukan perubahan pola hidup dengan CERDIK (Mujito dan Sepdianto, 2021), meliputi:

a. Cek kesehatan secara berkala

Pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat mendeteksi dini gejala penyakit yang ada di dalam tubuh. Beberapa pemeriksaan kesehatan diantaranya:

1) Cek berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Mengukur berat badan dan tinggi badan berguna untuk mendapatkan nilai indeks massa tubuh (BMI), yang digunakan untuk menentukan risiko PTM berkembang. Untuk mengukur berat badan dan tinggi badan dilakukan sebulan sekali. Rumus IMT berat badan (kg) / (tinggi badan (m))2. BMI dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu: Perempuan, kategori: kurus: <17 kg/m2, normal: 17-23 kg/m2, kegemukan: 23-27 kg/m2, obesitas: >27 kg/m.

Laki-laki, kategori: kurus: <18 kg/m2, normal: 18-25 kg/m2, kegemukan: 25-27 kg/m2, obesitas: >27 kg/m2.

2) Cek lingkar perut, batas lingkar perut untuk laki-laki 90 cm dan perempuan 80 cm. Cek lingkar perut sebaiknya dilakukan sebulan sekali.
3) Cek tekanan darah, angka hasil pemeriksaan normal jika <120/80 mmHg. Cek tekanan darah sebaiknya dilakukan sebulan sekali.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO *Expert Committee* 1994

Klasifikasi hipertensi berdasarkan tingkat tekanan darah

	Tekanan darah	
	(Sistolik)	(Diastolik)
Normotensi	<140 (<18.7)	<90 (<12.0)
Hipertensi ringan	140-180 (18.7-24.0)	90-105 (12.0-14.0)
Subgrup: garis batas	140-160 (18.7-21.3)	90-95 (12.0-12.7)
Hipertensi sedang dan berat [a]	>180 (>24.0)	>105 (14.0)
Hipertensi sistolik terisolasi	>140 (>18.7)	<90 (<12.0)
Subgrup: garis batas	140-160 (18.7-21.3)	<90 (<12.0)

[a] Risiko yang akan ditujukkan dengan melaporkan nilai aktual SBP dan DBP

4) Cek kadar gula darah, monitor glukosa darah menunjukkan kadar glukosa darah yang digunakan untuk mendeteksi diabetes. Hasil pemeriksaan normal bila kadar glukosa darah 80-144 mg/dl. Glukosa darah diukur setidaknya setiap tiga tahun pada individu sehat, setahun sekali pada pasien dengan faktor risiko PTM yang sudah ada sebelumnya, dan sebulan sekali pada pasien dengan diabetes mellitus.
5) Cek kolestrol, total kolesterol darah adalah pengukuran dari kolesterol LDL, kolesterol HDL, dan komponen lipid lainnya. Kriteria kadar kolesterol total, yaitu:

Tabel 2. 2 Kadar Kolesterol Total

No	Kategori	Nilai
1	Normal	< 200
2	Agak tinggi	200-239
3	Tinggi	>240

Pemeriksaan kolesterol total dan trigliserida, bagi individu sehat disarankan 5 tahun sekali dan bagi yang telah mempunyai faktor risiko PTM 6 bulan sekali serta penyandang gangguan lemak darah minimal 3 bulan sekali.

b. Enyahkan Asap Rokok

Perilaku merokok merupakan respon seseorang terhadap rangsangan merokok, berupa aktivitas menghisap asap rokok yang dibakar, dan menghembuskannya kembali ke luar, yang dapat terhisap oleh orang disekitarnya yang dilakukan secara menetap.

Upaya penghentian perilaku merokok bagi yang sudah terlanjur merokok dapat dilakukan beberapa cara, yaitu: (1) Berhenti seketika, artinya yaitu hari ini masih merokok, besoknya berhenti sama sekali. Kebanyakan orang cara inilah yang paling berhasil dilakukan. (2) Penundaan, yaitu dengan cara menunda saat merokok, misalnya:

Hari ke 1: rokok pertama dihisap 1 jam setelah makan

Hari ke 2: rokok pertama dihisap 2 jam setelah makan

Hari ke 3: rokok pertama dihisap 3 jam setelah makan

Hari ke 4: rokok pertama dihisap 4 jam sesudah makan

Hari ke 5: tidak merokok sama sekali.

Pengurangan, artinya setiap hari jumlah rokok yang dihisap dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai nol

batang pada hari yang ditetapkan. Misalnya dalam satu hari rata-rata menghabiskan 4 batang rokok, untuk itu cara menguranginya adalah:

Hari ke 1: merokok habis 4 batang per hari

Hari ke 2: merokok habis 3 batang per hari

Hari ke 3: merokok habis 2 batang per hari

Hari ke 4: merokok habis 1 batang per hari

Hari ke 5: Tidak merokok

Upaya penghentian kambuh (*relapse*) merupakan hal yang sering menghinggapi kalangan perokok yang sudah berhenti. Permulaan tahap *relapse* bisa berlangsung mingguan atau bahkan bulanan sebelum akhirnya menjadi suatu kondisi kambuh secara fisik (*phyisical relapse*). Ada tiga tahap kambuh, yaitu: kambuh secara emosi (*emotional relapse*), kambuh secara mental (*mental relapse*), kambuh secara fisik (*physical relapse*).

Teknik pencegahan terhadap kondisi kambuh secara emosi, antara lain: (1) Cobalah untuk mengenali bahwa Anda mengalami kekambuhan emosional sesegera mungkin, sadari bahwa perilaku Anda mulai berubah, dan segera cari bantuan. (2) Lihatlah diri Anda, pikirkan mengapa Anda merokok dan apa tujuannya. Jika keadaan ini tidak segera diubah, akan berlanjut ke tahap kekambuhan mental.

Teknik pencegahan terhadap kondisi kambuh secara mental (*Mental* Relapse), antara lain: (1) Ingat efek negatif yang akan Anda rasakan jika mulai merokok lagi. (2) Pikirkan hal hal lain yang positif. (3) Relaksasi untuk meredakan ketegangan, yang dapat mencegah kondisi tersebut terulang kembali.

c. Rajin Aktivitas Fisik

Tujuan aktivitas fisik adalah menggerakkan tubuh untuk mencapai keseimbangan dalam hidup, yang dapat dicapai dengan beberapa cara, antara lain:

1) Melakukan aktifitas hidup sehari-hari

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pembakaran kalori. Jenis aktifitas fisik dalam kegiatan hidup sehari -hari yang dapat meningkatkan pembakaran kalori, antara lain yaitu:

Tabel 2. 3 Aktifitas Fisik sehari-hari

No	Aktifitas Fisik	Kalori yang dikeluarkan
1	Mencuci baju	3,56 Kcal/menit
2	Menyapu rumah	3,90 Kcal/menit
3	Jalan kaki (kecepatan 3,5 Mil/jam)	5,60 - 7,00 Kcal/menit
4	Membersihkan Jendela	3,70 Kcal/menit
5	Berkebun	5,60 Kcal/menit
6	Menyetrika	4,20 Kcal/menit

2) Melakukan Latihan Fisik

Latihan fisik dapat meningkatkan kadar dopamin dan norepinefrin, serta menciptakan suasana hati yang lebih positif, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri. Kaidah latihan fisik bagi lansia yaitu:

a) Latihan fisik dapat dilakukan dimana saja mengingat cuaca, lingkungan sehat, aman, nyaman, tidak ada polusi, tidak ada resiko cedera.

b) Latihan fisik diawali dengan pemanasan yaitu peregangan selama 5-10 menit, dilanjutkan latihan inti (latihan ketahanan kardio-paru, latihan kekuatan otot dan keseimbangan) selama 20-40 menit dan diakhiri dengan pendinginan 5-10 menit.

c) Latihan fisik dilakukan secara terukur, yaitu: Pengukuran detak jantung latihan (DNL) mencapai 60-70% dari detak jantung maksimum, yang setara dengan 96-112 detak per menit, atau dengan tes bahasa yaitu jika selama latihan saat mengucapkan kata-kata terengah-engah, latihan tersebut telah melebihi intensitas yang disarankan.
d) Latihan fisik secara rutin dilakukan secara bertahap 3-5 kali seminggu setelah 1 hari istirahat.
e) Lansia dengan gangguan kesehatan sebaiknya latihan fisik dilakukan dengan pengawasan dokter.

Dengan melakukan latihan fisik yang baik, benar, terukur, teratur sesuai kaidah kesehatan akan mendapat manfaat sebagai berikut:

a) Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh dan cedera
b) Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan
c) Memperkuat massa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut serta mencegah osteoporosis
d) Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru serta pembuluh darah
e) Meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh
f) Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri
g) Mengendalikan stres, kecemasan, dan depresi

d. Diet Gizi Seimbang

Menurut Permenkes No. 41 Tahun 2014, kebutuhan gizi lansia pada dasarnya mengikuti prinsip gizi seimbang. Gizi yang cukup dan seimbang bermanfaat bagi lansia untuk mencegah atau mengurangi penyakit degeneratif dan gizi buruk. Kebutuhan gizi lansia dihitung secara individu. Berikut 10 pedoman gizi seimbang yang dapat dilakukan:

1) Mensyukuri dan menikmati anekaragam makanan

Tata cara yang dapat membantu tubuh menyerap makanan sehat antara lain aktivitas: Berdoa sebelum makan, menikmati variasi makanan dengan cara dikunyah sampai lumat dan tidak tergesa-gesa ditelan, sehingga dapat lebih efektif dan efisien mendukung pencernaan dan penyerapan dalam tubuh, bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas nikmat yang diberikan melalui makanan.

2) Memperbanyak makan sayuran dan cukup buah

Lima porsi buah dan sayuran sehari atau bisa dibagi menjadi 150-250gram buah per hari dan 200-350gram sayuran per hari. Umumnya buah pilihan untuk lansia adalah yang lunak dan tidak berasa asam, Pilihan sayuran untuk manula termasuk sayuran hijau.

3) Membiasakan konsumsi lauk pauk berprotein tinggi

Sumber protein dalam menu makanan lansia antara lain ayam, ikan, daging, hati sapi, hati ayam, telur, tahu, oncom dan tempe, 150-200 gram per hari.

4) Membiasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok sumber karbohidrat dapat membantu lansia tetap aktif, antara lain beras, gandum, jagung, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun dan mie.

5) Membatasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak yang aman, yaitu: < 50g (4 sendok makan) gula, < 2000mg (1 sendok teh) sodium dan < 67g (5 sendok makan) total lemak/minyak per orang per hari.

6) Membiasakan Sarapan

Sarapan yang teratur dan cukup menjaga daya tahan tubuh, menjaga stamina dan meningkatkan produktivitas kerja. Lansia sebaiknya membiasakan sarapan agar tetap sehat dan produktif.

7) Membiasakan minum air putih yang cukup dan aman

Kebutuhan tubuh akan air dipenuhi dengan makan dan minum. Sebagian besar air (dua pertiga) tubuh diperoleh dengan cara minum, yaitu sekitar 2liter atau 8 gelas per hari. Bagi lansia air yang dibutuhkan oleh tubuh tidak hanya harus mencukupi kebutuhan, tetapi juga aman, bebas dari kuman penyakit dan bahan berbahaya.

8) Membiasakan membaca label pada kemasan pangan

Informasi pada label makanan kemasan sangat membantu lansia untuk memilih dan menggunakan makanan tersebut sesuai kebutuhan gizi dan status kesehatan lansia.

9) Membiasakan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan air bersih mengalir

Teknik cuci tangan enam langkah yang direkomendasikan organisasi kesehatan dunia untuk mencegah penyebaran virus corona: (1) Ratakan sabun dengan kedua telapak tangan. (2) Pijat punggung tangan kiri dan sela-sela jari dengan tangan kanan dan sebaliknya. (3) Gosok di antara jari-jari. (4) Punggung jari tangan kanan digosokkan ke telapak tangan kiri sehingga jari-jari bagian dalam kedua tangan terjalin. (5) Jempol tangan kiri digosok sedangkan roda digenggam dengan tangan kanan dan sebaliknya. (6) Gosokkan ujung jari tangan kanan di atas telapak tangan kiri dan sebaliknya.

10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Lansia juga membutuhkan aktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan antara masukan nutrisi dan luaran tubuh sesuai status kesehatan dan kemampuan fisiknya. Aktivitas fisik harian minimal 30 menit dianjurkan untuk lansia (P2PTM, 2018).

e. Istirahat dan Tidur yang Cukup

1) Pengertian

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Secara umum, istirahat berarti suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari perasaan gelisah. Beristirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali, terkadang berjalan-jalan di taman juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat.

2) Fungsi dan Tujuan Tidur

Tidur memiliki efek psikologis pada jaringan otak dan organ dalam tubuh manusia. Tidur dapat mengembalikan tingkat aktivitas normal dan aktivitas di jaringan otak dengan beberapa cara (Nathalia Windasari, 2021). Fungsi tidur memulihkan energi untuk menjalankan fungsi sehari-hari, memperbaiki kondisi tubuh yang sakit, tubuh menyimpan energi saat tidur, dan penurunan laju metabolisme dasar menghemat suplai energi tubuh.

f. Kelola Stress

1) Pengertian Stress

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2020), stress adalah respon individu berupa respon fisik dan emosional terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan adaptasi individu.

2) Manajemen Stres

Menurut Hanumin Rochani (2020), teknik manajemen stres adalah upaya individu untuk meningkatkan keterampilan perilaku untuk mengendalikan sumber stres dan mengurangi tingkat stres. Pada dasarnya manajemen stres mengacu pada tiga hal berikut: (1) Anticipation (A): Antisipasi aktivitas yang cenderung memicu stres dan siapkan respons positif yang lebih adaptif. (2) Identifikasi (I): Mengidentifikasi sumber stres dalam kehidupan sehari-hari. (3) Developing (D): Mengembangkan mekanisme koping yang dapat digunakan untuk mengelola stres.

Beberapa strategi yang dapat digunakan individu untuk menghadapi situasi stres (Rochani, 2020), antara lain: (1) Strategi fisik, yaitu cara yang paling efektif untuk mengatasi tekanan stress fisiologis adalah dengan mencoba menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik. Meditasi, atau relaksasi, adalah cara meredakan ketegangan dengan mengendurkan otot dan saraf, menormalkan tekanan darah, atau mencoba menstabilkan ritme pernapasan. (2) Strategi emosional yang berfokus pada pengelolaan emosi yang disebabkan oleh reaksi marah, takut, atau sedih. Individu perlu mendiskusikan penyebab stres sehingga mereka dapat memutuskan tindakan alternatif yang lebih adaptif. (3) Strategi kognitif fokus utama dalam mengatasi stres adalah meningkatkan kemampuan kognitif dengan mengungkapkan pikiran dalam bentuk afirmasi positif. Afirmasi positif adalah kalimat pendek yang ditulis untuk diucapkan berulang kali untuk mempengaruhi keadaan alam bawah sadar. Teknik dzikir getaran untuk membantu orang yang mengalami stres. (4) Strategi sosial, dukungan kelompok dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk berbagi beban dan melihat masalah dari sudut pandang sosial, dan individu dapat merencanakan solusi dari upaya kelompok yang berbeda.

C. Konsep Covid-19

1. Definisi Covid-19

Pada bulan Desember 2019, ditemukan kasus yang gejalanya berupa infeksi yang serupa dengan penyakit SARS dan MERS, di kota Wuhan China dengan penyebab yang tidak diketahui muncul dengan gejala demam, kelelahan,

batuk dan kesulitan bernafas. Virus awalnya didapatkan dari hewan (Mers-cFov, 2020). Patogen penyakit dengan cepat dapat diidentifikasi sebagai coronavirus, yang kemudian dikonfirmasi oleh WHO. WHO memberi nama virus 2019-nCoV atau Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). Penyebaran virus ini mirip dengan SARS dan MERS yaitu melalui droplet yang akan menyerang saluran pernafasan (Kamasturyani & Rosalia, 2021).

2. Tanda dan gejala Covid-19

Secara umum, gejala yang ditimbulkan oleh Covid-19 berbeda pada setiap orang. Gejala ini bisa ringan, sedang dan berat. Untuk gejala ringan dan sedang, dapat mengisolasi diri di rumah hingga sembuh.

Ciri-ciri dari gejala tersebut adalah: (a) Gejala yang paling umum diantarannya demam, batuk kering, kelelahan. (b) Gejala yang jarang terjadi: ketidaknyamanan dan nyeri, sakit tenggorokan, diare, konjungtivitis (mata merah), sakit kepala, kehilangan rasa atau bau, ruam kulit atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki. (c) Gejala serius termasuk kesulitan bernapas atau sesak napas, nyeri dada atau tekanan, kehilangan kemampuan untuk berbicara atau bergerak.

Gejala muncul rata-rata 5-6 hari setelah seseorang pertama kali terinfeksi, tetapi bisa juga muncul 14 hari setelah infeksi (Tosepu, 2021).

3. Patofisiologi Covid-19

COVID-19 disebabkan oleh infeksi yang disebabkan oleh virus SARS-CoV2. Virus adalah strain individu. Virus terdiri dari empat komponen protein, yaitu spike (S), membrane (M), envelope (E) dan nucleocapsid (N). Siklus hidup virus dalam sel inang meliputi lima tahap, perlekatan, penetrasi, biosintesis,

pematangan dan pelepasan. Attachment atau perlekatan adalah lamanya waktu selama virus berikatan dengan reseptor pada sel inang. Selanjutnya adalah masuknya virus ke dalam sel inang melalui proses endositosis atau fusi membran. Proses biosintesis meliputi proses replikasi RNA. Ketika virus memasuki sel inang dan bereplikasi, akan terbentuk mRNA diproduksi yang menghasilkan protein virus baru. Setelah protein virus baru terbentuk, terjadi proses maturasi atau pematangan sebelum virus selanjutnya dilepaskan ke luar sel, yang kemudian menginfeksi sel lain di dalam tubuh sel inang (Himayani et al., 2021).

Pada infeksi COVID-19, virus masuk ke dalam tubuh sel inang melalui mekanisme ikatan antara komponen spike dari virus dan reseptor seluler ACE2 (angiotensin-converting enzym 2) pada sel inang. Virus kemudian melebur ke dalam sitoplasma sel sehingga terjadi proses biosintesis. Proses biosintetik, yaitu proses pengkodean dimana protease dan kimotripsin teraktivasi memecah poliprotein. Kompleks yang dihasilkan mengarahkan produksi RNA melalui replikasi dan transkripsi. Proses ini menghasilkan protein virus baru yang dilepaskan setelah pematangan. Partikel virus kemudian dilepaskan dari sel yang terinfeksi melalui eksositosis. Virus yang dilepaskan tidak hanya dapat menginfeksi saluran pernafasan tetapi juga organ lain seperti otak, saluran pencernaan, jantung dan pembuluh darah, hati dan ginjal melalui reseptor sel ACE2 (angiotensin converting enzyme 2). Hal ini menyebabkan gejala dan tanda utama COVID-19, yang tidak sebatas pada infeksi pernapasan tetapi juga mencakup penyakit multi-sistem.

4. Cara mempertahankan kesehatan di era Covid-19

Menjaga kesehatan tubuh sangat penting karena merupakan salah satu upaya mempertahankan kesehatan di masa pandemi Covid-19. Oleh karena itu, untuk mencegah penyakit ini diperlukan kondisi tubuh dengan daya tahan tubuh yang terjaga dan pola makan yang sehat, berhenti merokok, istirahat yang cukup, olahraga teratur, batasi konsumsi gula, garam dan lemak, banyak minum air putih dan jaga kesehatan (Ari & Kushargina, 2021). Masyarakat dihimbau untuk tidak mengabaikan penerapan kebiasaan hidup sehat sebagai pedoman hidup yang menjadi prasyarat dalam menghadapi pandemi Covid-19. Protokol Kesehatan adalah aturan yang dikeluarkan oleh Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan untuk mengatur keselamatan selama pandemi Covid-19. Tujuan penerapan protokol kesehatan adalah untuk membantu masyarakat dalam melakukan aktivitas dengan aman, tidak membahayakan kesehatan diri sendiri dan orang lain. Untuk menerapkan prinsip protokol kesehatan sebagai berikut:

a. Mencuci Tangan

   Mencuci tangan secara teratur adalah protokol kesehatan pertama dan dianggap efektif dalam mencegah penyebaran virus corona. Dianjurkan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 40-60 detik. Lakukan sesering mungkin, terutama dalam kondisi: (1) Sebelum menyentuh makanan. (2) Setelah pergi ke toilet. (3) Menutup hidung saat batuk atau bersin. (4) Setelah keluar. Jika air mengalir tidak tersedia, bisa menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 70 persen.

b. Memakai Masker

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa masker hanya digunakan untuk yang sakit, bukan untuk yang sehat. Namun kenyataannya, pandemi belum juga berakhir dan terus memakan korban sehingga penggunaan masker wajib dilakukan di seluruh lapisan masyarakat.

c. Menjaga Jarak

Berdasarkan peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum terkait pencegahan dan pengendalian COVID-19. Sesuai aturan, setiap orang harus menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, agar orang yang batuk, bersin, atau berbicara tidak terpapar droplet.

d. Menjauhi Kerumunan

Menurut Kementerian Kesehatan RI, masyarakat diminta menjauhi keramaian di luar rumah. Semakin banyak orang yang Anda temui, semakin besar kemungkinan tertular virus corona. Karena itu, hindari tempat keramaian, terutama jika sedang sakit atau berusia di atas 60 (lansia). Menurut penelitian, orang lanjut usia dan orang dengan penyakit kronis memiliki risiko lebih tinggi tertular virus corona.

e. Mengurangi Mobilitas

Menurut Kementerian Kesehatan, meskipun Anda sehat dan tidak memiliki gejala sakit, belum tentu akan pulang dalam keadaan yang sama. Pasalnya, virus corona bisa menyebar dengan sangat cepat dan menginfeksi seseorang.

f. Mengkonsumsi minuman herbal

Di masa pandemi Covid-19, mengonsumsi minuman herbal alami menjadi pilihan yang bisa dilakukan. Minuman herbal alami ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti minum obat, tetapi lebih menekankan efek preventif dengan meningkatkan daya tahan tubuh (Mujito, dkk 2019). Umumnya, rempah-rempah diolah menjadi ramuan herbal dalam satu langkah sederhana, dan semua golongan bisa melakukannya. Minuman yang biasa tersedia antara lain minuman jahe, asam kunyit, ramuan beras kencur, lemon, minuman sereh. Minuman ini memiliki banyak manfaat yang memperkuat sistem kekebalan tubuh.

g. Melakukan vaksin covid-19

Respons antibodi terhadap vaksinasi biasanya melemah pada usia lanjut. Namun, lansia sangat membutuhkan vaksinasi, karena risiko infeksi yang sangat tinggi. Oleh karena itu diperlukan suatu tindakan pencegahan untuk meminimalkan lanjut usia terinfeksi Covid-19. Vaksinasi merupakan salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan pada kelompok umur lanjut usia Vaksinasi lansia bertujuan untuk menghindari paparan Covid-19 (Wilianarti, P & Wulandari, 2021).

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka konsep Pola Hidup Sehat Lansia dengan pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19 dari Teori Preced Proceed Model Lawrence W. Green