

PANDUAN PELAYANAN KESEHATAN LANJUT USIA PADA ERA PANDEMI COVID-19



DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT
KEMENTERIAN KESEHATAN RI
TAHUN 2020

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

614.58

Ind
p

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat

**Panduan pelayanan kesehatan lanjut usia pada
Era Pandemi COVID-19 .—** Jakarta : Kementerian
Kesehatan RI.2020

ISBN 978-602-416-986-2

1. Judul	I. GERIATRICS	
II. GERIATRICS NURSING	III. CORONAVIRUS	
IV. HEALTH CARE FACILITIES, MANPOWER, AND SERVICES		
V. VIRUS DISEASES	VI. CORONAVIRUS INFECTIONS	



PANDUAN PELAYANAN KESEHATAN LANJUT USIA PADA ERA PANDEMI COVID-19



PANDUAN PELAYANAN KESEHATAN LANJUT USIA PADA ERA PANDEMI COVID-19

Kementerian Kesehatan RI
Direktorat Kesehatan Keluarga
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Jakarta, 2020

Penasehat
dr. Erna Mulati, MSc, CMFM

Penanggung Jawab :
N. Nurlina Supartini, S.Kp, MPH

Tim Penyusun :

- Subdit Kesehatan Lanjut Usia
- Pengurus Besar Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PB PERGEMI)

Diterbitkan oleh :
Kementerian Kesehatan RI



© Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk *fotocopy* rekaman dan lain-lain tanpa seijin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Kelompok lanjut usia (lansia) adalah salah satu kelompok rentan yang memiliki morbiditas dan mortalitas tinggi dalam pandemi Covid-19. Lansia juga merupakan kelompok penduduk yang sangat membutuhkan akses terhadap layanan kesehatan karena sebagian besar memiliki penyakit kronik/degeneratif. Untuk itu pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif terhadap Covid-19 bagi lansia menjadi prioritas, baik di tingkat masyarakat maupun di fasilitas kesehatan.

Panduan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan dalam melaksanakan pelayanan kesehatan bagi lansia, serta bagi pengelola program di Dinas Kesehatan Provinsi, Kabupaten/Kota dan lintas sektor terkait dalam melakukan koordinasi, sosialisasi, pembinaan, monitoring dan evaluasi terkait implementasi pelayanan kesehatan lansia di tingkat masyarakat pada masa pandemi Covid-19 hingga terbentuk adaptasi terhadap tatanan kehidupan baru yang lebih sehat.

Kami menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan buku panduan ini, untuk itu sangat diharapkan masukan dari berbagai pihak demi penyempurnaan di masa mendatang.

Jakarta, 29 Mei 2020
Direktur Kesehatan Keluarga,

dr. Erna Mulati, M.Sc., CMFM



daftar isi

Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
BAB I Pendahuluan	1
BAB II Pencegahan Penularan bagi Lanjut Usia di Tingkat Masyarakat	5
BAB III Pelayanan Kesehatan bagi Lanjut Usia di Fasilitas Kesehatan	19
BAB IV Penutup	29
Lampiran	
1. Media KIE Kesehatan Lansia selama Pandemi Covid-19	33
2. Teknik Pemeriksaan Tekanan Darah Mandiri	36
3. Teknik Pemeriksaan Gula Darah Mandiri	37
Daftar Pustaka	39





BAB-1

Pendahuluan

I. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan negara dengan struktur penduduk tua (*Aging Population*), dimana populasi lanjut usia (lansia) saat ini diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari total penduduk Indonesia. Permasalahan kesehatan pada populasi lansia antara lain sebanyak 63.5% lansia menderita Hipertensi, 5.7% lansia dengan Diabetes Mellitus, 4.5% lansia dengan Penyakit Jantung, 4.4% lansia dengan Stroke, 0.8% lansia dengan Gangguan Ginjal dan 0.4% lansia menderita Kanker (Riskesdas 2018).

Pada era pandemi saat ini, kelompok lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami keparahan/morbiditas dan mortalitas akibat penyakit Covid-19. Data mortalitas akibat

Covid-19 di beberapa negara lain menunjukkan peningkatan seiring dengan meningkatnya usia, seperti di Tiongkok jumlah kematian pada populasi usia 60-69 tahun sebesar 3.6%, pada usia 70-79 tahun sebesar 8% dan pada usia lebih dari 80 tahun sebanyak 14.8%. Hal ini dikarenakan pasien lansia (geriatric) umumnya memiliki berbagai komorbiditas, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit kencing manis, penyakit pernapasan kronik, hipertensi dan lain-lain. Hal ini senada dengan Indonesia, dimana angka mortalitasnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia yaitu pada populasi usia 45-54 tahun adalah 8%, 55-64 tahun 14% dan 65 tahun ke atas 22%. Untuk itu pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif kepada kelompok lansia sangat penting dilakukan, baik di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas Kesehatan.

Selain pencegahan penularan *corona virus* kepada kelompok lansia, perlu juga diantisipasi dampak dari kebijakan pembatasan sosial

terhadap kesehatan lansia, seperti kesehatan mental dan kognitif lansia, meningkatnya jumlah lansia yang menderita penyakit kronik serta meningkatnya angka komplikasi penyakit kronik dan jumlah lansia yang mengalami ketergantungan karena akses terhadap layanan kesehatan yang terhambat. Lansia sebagai kelompok rentan tentu saja sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat agar kesehatan dan kualitas hidup lansia selama masa pandemi Covid-19 dapat tetap terjaga seoptimal mungkin. Untuk itu perlu disusun suatu pedoman yang menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan pelayanan kesehatan bagi lansia pada era pandemi Covid-19, dengan prioritas pada layanan promotif dan preventif.

II. TUJUAN

Tujuan pedoman adalah sebagai acuan dalam pelayanan kesehatan bagi lansia di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan pada masa pandemi Covid-19.

III. SASARAN

1. Tenaga kesehatan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
2. Pengelola program kesehatan lansia di Dinas Kesehatan Provinsi, Kabupaten dan Kota.
3. Pendamping Lansia (keluarga, kader, relawan, petugas sosial/panti) dan lansia.
4. Lintas Sektor terkait.

BAB-2

Pencegahan Penularan Bagi Lansia di Tingkat Masyarakat

Corona Virus Disease 19 (Covid-19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (2020), sedangkan secara nasional pemerintah Indonesia telah menerbitkan beberapa regulasi terkait Covid-19 yang pada akhirnya diterbitkan Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Covid-19 Sebagai Bencana Nasional.

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan Novel Coronavirus (2019-nCoV), atau yang kini dinamakan SARS-CoV-2 yang merupakan virus jenis baru dan belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas hingga pada kasus yang berat menyebabkan pneumonia, sindrom

pernapasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian. Hingga saat ini masih diyakini bahwa transmisi penularan Covid-19 terutama adalah melalui droplet dan kontak langsung dengan benda-benda yang telah terpapar virus.

Tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif di masyarakat meliputi:

- menjauhi kerumunan atau keramaian;
- menjaga kebersihan tangan dengan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dan atau menggunakan *hand sanitizer*;
- menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut;
- menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, lalu membuang tisu ke tempat sampah tertutup;
- memakai masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan

setelah membuang masker, memakai masker kain untuk yang tidak memiliki gejala apapun;

- menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

A. PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 BAGI LANSIA SECARA UMUM

Lansia merupakan kelompok rentan yang paling berisiko kematian akibat Covid-19, sehingga pencegahan penularan mulai dari tingkat individu, keluarga dan masyarakat menjadi sangat penting. Langkah-langkah pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia secara umum adalah sebagai berikut:

1. Tetap tinggal di rumah/panti wreda/*senior living* dan melakukan kegiatan rutin sehari-hari.
2. Menjaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain, hindari bersentuhan, bersalaman atau bercium pipi, serta jauhi orang sakit.
3. Menjaga kebersihan tangan dengan cara sering cuci tangan dengan sabun atau dengan *hand*

sanitizer, serta hindari menyentuh mata, hidung dan mulut.

4. Lansia maupun pendamping selalu memakai masker.
5. Bila batuk atau bersin, tutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu.
6. Istirahat dan tidur yang cukup, minimal 6-8 jam sehari atau lebih.
7. Menjaga lingkungan tempat tinggal agar sirkulasi udara baik dan terpapar sinar matahari.
8. Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral). Selain itu minum yang cukup, dan bila diperlukan minum multi vitamin serta hindari dan hentikan merokok.
9. Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti olahraga ringan didalam rumah menggunakan video tutorial, mengurus tanaman disekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki

silang untuk mencegah penurunan kognisi, beribadah, memasak makanan yang disukai atau aktivitas lain yang menyenangkan.

10. Jauhi keramaian, perkumpulan dan kegiatan sosial, seperti arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja dan lain-lain.
11. Menjaga kesehatan jiwa dan psikososial lansia dengan cara menghindari berita/informasi yang memancing rasa khawatir berlebihan, dan lebih banyak mengakses berita/informasi positif yang memberi sugesti dan keyakinan baik serta membangkitkan optimisme. Selain itu tetap menjalin komunikasi dan silaturahmi dengan anak, cucu dan kerabat lain maupun teman melalui komunikasi jarak jauh, atau mengatur jadwal kunjungan dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan.
12. Lansia yang mempunyai penyakit kronis (seperti Hipertensi, Diabetes atau penyakit menahun lainnya) dapat melakukan pemantauan kesehatan mandiri di rumah menggunakan alat

kesehatan sederhana, seperti alat tensimeter digital, thermometer digital, alat cek darah sederhana. Selain itu pastikan obat-obatan rutin yang harus diminum setiap hari dalam jangka waktu lama tetap cukup persediaannya di rumah.

13. Lansia dianjurkan untuk tidak pergi berobat ke Puskesmas atau ke Rumah Sakit, kecuali mengalami tanda-tanda kegawatdaruratan :

- Perubahan kesadaran (bicara meracau, tidak nyambung, lebih sering mengantuk, tiba-tiba mengompol).
- Nyeri dada yang memberat.
- Diare, muntah-muntah, tidak mau makan, lemas yang memberat, demam tinggi $\geq 38^{\circ}\text{C}$.
- Jatuh yang menyebabkan nyeri hebat/kecurigaan patah tulang/ pingsan.
- Nyeri yang memberat.
- Perdarahan yang sukar berhenti.
- Sesak napas yang memberat.

- Gangguan saraf mendadak (kelemahan anggota badan, sakit kepala hebat, bicara pelo, kejang).

B. PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 BAGI LANSIA DI PANTI WREDA

Pencegahan Penularan Covid-19 bagi lansia yang perlu dilakukan oleh pengelola Panti Wreda *Senior living* antara lain:

- Beri motivasi dan edukasi agar lansia tetap beraktivitas, namun lansia harus selalu memakai masker jika berinteraksi dengan petugas panti dan rekan lansia penghuni panti lainnya, serta rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- Sebisa mungkin hindari kontak fisik dengan petugas panti atau rekan Lansia lainnya di panti (berjabat tangan, berpelukan dan lainnya).
- Petugas panti dapat membuat aturan tentang pembatasan kunjungan anggota keluarga

kepada Lansia di panti selama pandemi Covid-19.

- Usahakan menu makanan yang disiapkan adalah buatan dapur panti dan Lansia makan dikamarnya masing-masing untuk meminimalkan kontak fisik.
- Sediakan media KIE di panti untuk mendorong petugas panti dan penghuni panti melakukan cuci tangan sesering mungkin dan melakukan pembatasan kontak fisik.
- Petugas panti memastikan setiap penghuni Lansia memiliki jaminan Kesehatan dan memastikan jejaring fasilitas Kesehatan yang akan dihubungi apabila ada Lansia yang sakit
- Apabila diperlukan dan dimungkinkan, petugas panti dapat berkoordinasi dengan puskesmas atau dinas kesehatan setempat untuk pemeriksaan Covid-19 bagi semua penghuni panti (termasuk petugas panti).
- Apabila terdapat Lansia yang harus melakukan isolasi mandiri atas anjuran dokter, maka siapkan kamar tersendiri yang jauh dengan

kamar penghuni panti lainnya dan sediakan kebutuhan dasar Lansia setiap hari. Apabila tidak memungkinkan maka petugas panti dapat berkoordinasi dengan ketua RT/RW/Puskesmas terdekat untuk penyediaan kamar isolasi mandiri dan pemenuhan kebutuhan dasar lainnya.

- Alat Pelindung Diri (APD) yang dapat digunakan petugas panti adalah APD level 1: sarung tangan, masker bedah, penutup kepala, baju kerja dan alas kaki khusus.
- APD yang digunakan petugas panti dikenakan ketika bekerja di panti, dan harus dilepas dan atau dibuang sesuai standar aturan yang berlaku, untuk menghindari kontaminasi ketika meninggalkan panti.
- Tangan harus dicuci dengan benar sebelum dan sesudah memakai APD.
- Bersihkan lingkungan panti sesering mungkin, menggunakan larutan disinfeksi yang dianjurkan, terutama benda-benda yang sering disentuh banyak orang.

- Jaga agar ruangan memiliki sirkulasi udara yang baik dan cukup terpapar sinar matahari.

C. PERAN KELUARGA, PENGASUH PANTI DAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 BAGI LANSIA

Berdasarkan data Susenas tahun 2019, sebagian lansia (88%) yang tinggal bersama tiga generasi/tinggal bersama keluarga/ tinggal bersama pasangan, sedangkan sisanya hanya sekitar 9,4% yang tinggal sendiri dan 2,6% lain-lain. Oleh karena itu untuk mengoptimalkan kualitas dan menyelamatkan hidup lansia selama masa pandemi Covid-19, maka sangat dibutuhkan peran dan dukungan keluarga dan masyarakat.

Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dan masyarakat kepada Lansia selama masa pandemi Covid-19 adalah :

- Memberikan pemahaman kepada Lansia (dan pendamping Lansia) mengenai pandemi Covid-

19 dengan sabar dan sesuai dengan kemampuan Lansia menangkap informasi: menggunakan bahasa yang dipahami Lansia, menggunakan alat bantu seperti foto/gambar/video mengenai pandemi Covid-19, memberikan informasi yang berimbang dan menanamkan semangat optimis dan positif. Perhatikan bila lansia mengalami masalah pendengaran, perlu dilakukan cara khusus agar pesan diterima dengan baik.

- Apabila Lansia memiliki pendamping Lansia yang bukan anggota keluarga, pastikan jadwal jaganya tetap berlanjut, tekankan penerapan protokol pencegahan penularan dengan ketat.
- Pastikan ketersediaan masker, sabun, alat-alat disinfektan untuk kebersihan tempat tinggal Lansia
- Pastikan ketersediaan makanan bergizi dan kalau perlu minum multivitamin bagi Lansia dan pendamping Lansia.

- Jadilah pendengar yang baik apabila Lansia membutuhkan teman bercerita. Arahkan untuk bercerita mengenai hal-hal yang menyenangkan dan positif. Sambil tetap memperhatikan jarak fisik.
- Bila mungkin dapat mengajarkan Lansia cara menggunakan alat komunikasi jarak jauh seperti telepon selular, serta menggunakan sarana pertemuan virtual seperti *video call* menggunakan aplikasi *zoom, skype, cisco webex* dan lainnya.
- Ajak, temani dan dukung lansia untuk melakukan senam atau latihan fisik dengan memanfaatkan video tutorial senam dan sejenisnya.
- Ketahui hobi Lansia dan fasilitasi Lansia agar dapat melakukan hobinya didalam rumah atau di sekeliling/halaman rumah.
- Apabila Lansia tinggal sendiri:
 - a) Buatlah jadwal tetap kontak per hari menggunakan alat komunikasi jarak jauh,

agar keluarga dapat tetap memantau Lansia secara teratur,

- b) Keluarga dapat mengkontak ketua RT/RW setempat untuk minta dibantu memantau,
- c) Penuhi kebutuhan dasar Lansia (sandang, pangan, papan), dan kebutuhan preventif lansia terhadap Covid-19, dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan.



KEMENKES RI

BAB-3

Pelayanan Kesehatan bagi Lansia di Fasilitas Kesehatan

Penambahan dan penyebaran kasus Covid-19 secara global maupun di Indonesia berlangsung cukup cepat. Oleh karena itu selain penanganan kasus terinfeksi Covid-19, promotif dan preventif perlu menjadi perhatian bagi petugas pelayanan kesehatan, terutama di Puskesmas.

Pada masa pandemi Covid-19 ini, pelayanan kesehatan tersebut tetap harus dilaksanakan dengan menyesuaikan dan beradaptasi dengan kondisi pandemi, atau disebut sebagai “Tatanan Hidup Baru Pelayanan Kesehatan Esensial di Era Pandemi Covid-19”. Hal ini juga berlaku untuk pelayanan kesehatan lansia di fasilitas kesehatan tingkat rujukan di Rumah Sakit.

A. PELAKSANAAN POSYANDU LANSIA

Salah satu upaya promotif dan preventif bagi Pralansia dan Lansia di wilayah kerja puskesmas adalah kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui posyandu Lansia. Pada masa pandemi ini, maka adaptasi untuk pelaksanaan posyandu lansia adalah :

- Pelaksanaan Posyandu Lansia ditunda dan informasi penundaan disampaikan melalui jejaring Puskesmas. Posyandu lansia dapat diselenggarakan kembali apabila situasi sudah dinilai memungkinkan dengan memperhatikan aturan dan komando Pemerintah, baik Pusat maupun daerah, dengan penerapan protocol pencegahan penularan Covid-19.
- Selama penundaan posyandu lansia, optimalisasi peran kader dalam pemantauan kesehatan lansia dengan komunikasi jarak jauh kepada lansia atau keluarga/pendamping lansia, misalnya *WhatsApp* atau SMS.

- Pemantauan kesehatan lansia oleh kader yang dapat dilakukan antara lain berupa pemantauan kondisi kesehatan lansia secara umum dan keluhan terkait kesehatan bila ada dan edukasi informasi kesehatan dan gizi dibawah pembinaan tenaga kesehatan puskesmas.
- Jika pada pemantauan kesehatan lansia oleh kader tersebut ditemukan keluhan dan atau masalah kesehatan, maka kader dapat melaporkan kepada tenaga kesehatan puskesmas untuk ditindaklanjuti oleh tenaga kesehatan, bila perlu dengan melakukan kunjungan rumah.

B. PELAYANAN KESEHATAN DI FASILITAS KESEHATAN

Pelayanan di fasilitas kesehatan dilakukan sesuai Standar Prosedur Operasional (SPO) pelayanan yang berlaku dengan pengaturan/modifikasi untuk mencegah penularan Covid-19 bagi tenaga kesehatan maupun

pasien//pengunjung fasilitas kesehatan termasuk para lansia.

Pengaturan pelayanan kesehatan dalam pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia di fasilitas kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Triase pasien:

- Dapat memanfaatkan fasilitas teleregristrasi bagi semua pengunjung Puskesmas, sehingga dapat diketahui adanya pasien lansia sebelum tiba di Puskesmas dan menyampaikan pesan-pesan antara lain: a) sejak dari rumah pakai masker; b) menjaga jarak fisik; c) etika batuk & bersin; d) meminimalkan yang berkunjung ke Puskesmas; serta e) memperhatikan jadwal pelayanan khusus lansia dan jam kehadiran; f) bagi pasien lansia dianjurkan untuk menunda datang ke fasilitas kesehatan kecuali mengalami kondisi kegawat daruratan.

- Jika tidak tersedia teleregistrasi, maka triase dilakukan kepada semua pasien pasien rawat jalan dengan cara skrining terlebih dahulu gejala batuk, pilek, demam, sesak napas, riwayat kontak dengan penderita tersangka Covid-19 atau terkonfirmasi positif Covid-19 untuk mengidentifikasi pasien dengan atau tanpa faktor resiko dan atau gejala terkait Covid-19.

2. Pengaturan alur pelayanan:

Tersedia jalur khusus prioritas untuk pasien lansia sehingga tidak terlalu lama berada di fasilitas kesehatan (bila tidak ada registrasi/ poli/ lab/apotik khusus lansia maka pasien lansia didahulukan didalam antrian)

3. Pengaturan tempat dan waktu pelayanan:

- Tempat layanan prioritas bagi lansia, baik untuk ruang tunggu, poli khusus lansia, laboratorium dan apotik diupayakan berada di lantai dasar dan berada di satu lantai yang

sama, untuk meminimalkan kontak pasien lansia dengan pasien lain.

- Jadwal pemeriksaan lansia agar dapat disosialisasikan kepada masyarakat dan juga disosialisasikan di lingkungan faskes menggunakan spanduk, banner, brosur dan media lainnya.
- Tenaga kesehatan mengedukasi lansia untuk tetap menggunakan masker selama diruang pemeriksaan dan ruang tunggu. Edukasi dilakukan dengan sabar dan sesuai kondisi/kemampuan lansia menangkap informasi.
- Ruang rawat inap bagi pasien lansia diharapkan dipisahkan dengan ruang rawat inap pasien lainnya.
- Tenaga kesehatan yang bisa melayani lansia adalah yang sehat.
- Bila memungkinkan dapat menyediakan telekonsultasi bagi lansia yang ingin

berkonsultasi kesehatan tanpa harus datang ke fasilitas kesehatan.

4. Pengaturan pelayanan farmasi:

- Obat rutin bagi pasien lansia yang memiliki penyakit kronis/ degeneratif dengan pengobatan jangka Panjang dapat diberikan untuk 2 bulan sesuai Surat Edaran Direktur Jaminan Pelayanan Kesehatan BPJS No. 14 Tahun 2020 tentang Pelayanan Kesehatan bagi Peserta JKN Selama Masa Pencegahan Covid-19.
- Bila memungkinkan menyediakan layanan antar obat kepada lansia sehingga lansia tidak perlu terlalu lama berada di fasilitas kesehatan.

5. Pelaksanaan layanan *Homecare*:

- Kegiatan *homecare* oleh petugas kesehatan, terutama bagi lansia risiko tinggi (risti), lansia yang tinggal sendirian dan lansia dengan ketergantungan sedang, berat dan total melalui kunjungan rumah, namun

dilakukan dengan tetap mematuhi protokol pencegahan penularan Covid-19.

- Layanan yang diberikan pada *homecare* sesuai kebutuhan individu pasien lansia, baik terkait tindakan Perawatan Jangka Panjang pada Lansia dan edukasi tentang upaya pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia dan pendamping lansia.

6. Melakukan koordinasi dan kerjasama dengan lintas sektor terkait, organisasi kemasyarakatan dan dunia usaha/mitra dalam pembinaan dan pelayanan kesehatan lansia selama masa pandemi Covid-19, seperti penyediaan tensimeter digital bagi lansia dengan perawatan jangka panjang, thermometer digital bagi lansia, penyediaan APD bagi tenaga kesehatan, penyediaan dan pemanfaatan jaringan telekomunikasi untuk pemantauan kesehatan lansia, dan kegiatan lainnya.

9 TIPS JIKA LANSIA PERLU KE PUSKESMAS/RUMAH SAKIT

1. Pastikan lansia mengerti bagaimana cara menggunakan masker yang baik dan mengapa harus menggunakan masker.
2. Pastikan lansia tidak memegang wajahnya dan tidak memegang benda-benda umum apapun selama di rumah sakit.
3. Seringlah membersihkan tangan lansia dengan hand sanitizer atau mintalah lansia untuk cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir bila lansia masih bisa melakukannya.
4. Jagalah jarak dengan orang lain lebih dari satu meter.
5. Mintalah nomor antrean oleh pengantar dan bawalah pasien lansia beberapa waktu sebelum nomor antrian dipanggil agar meminimalkan kontak dengan yang lain.
6. Saat bertemu dengan dokter, jangan membuka masker dan jangan menyentuh apapun. Ingat ruangan dokter sama infeksiusnya dengan tempat lain.
7. Bawa makanan dan minuman dari rumah dan tidak mampir ke tempat-tempat lain, termasuk menunggu di apotek.
8. Jelaskan secara detail keluhan yang ada, termasuk jika terdapat kecurigaan adanya kontak dengan orang yang terpapar Covid-19, misalnya dari orang yang berkunjung, atau lansia telah melakukan perjalanan ke daerah lain.
9. Sebelum ke rumah sakit siapkan semua dokumen yang diperlukan dan catatan pertanyaan-pertanyaan yang ingin ditanyakan.



KEMENKES RI

BAB-4

Penutup

Lansia merupakan kelompok rentan yang sangat berisiko terhadap morbiditas dan mortalitas akibat Covid-19, karena lansia mayoritas memiliki penyakit kronis/degeneratif sebagai penyakit komorbid. Oleh karena itu pelayanan kesehatan lansia di tingkat masyarakat dan di fasilitas kesehatan haruslah menjadi prioritas. Para lansia membutuhkan kemudahan akses dan keamanan dalam mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas dan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lansia tersebut.

Seiring dengan kebijakan Pemerintah tentang *The New Normal Indonesia* selama belum ditemukannya vaksin atau obat untuk Covid-19, maka diharapkan panduan ini dapat memenuhi terlaksananya pelayanan kesehatan yang berkualitas, mudah diakses, aman dan memberikan perlindungan

bagi lansia dengan tetap memenuhi prinsip PPI dalam rangka pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia di Indonesia.

KEMENKES RI

LAMPIRAN

KEMENKES RI



KEMENKES RI

Lampiran 1

KIE Kesehatan Lansia Selama Pandemi Covid-19

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Germas (Germas) Institut Sosial

Jaga agar LANSIA terhindar dari COVID-19

Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19

Dengan bahasa sederhana, keluarga, pengasuh, (jika dibutuhkan petugas kesehatan) memberi pengertian tentang COVID-19 serta pesan-pesan berikutnya.

Pastikan lansia paham dan menerima kondisi ini.

Saat memberi penjelasan, gunakan masker, jaga jarak dan tangan steril serta pakaian juga bersih.

Tetap berada di rumah / panti-wreda / senior living, melakukan kegiatan rutin, berjemur di bawah sinar matahari secukupnya dan berjarak satu dengan yang lainnya.

Cukup istirahat dan tidur, minimal 6-8 jam sehari atau lebih.

Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral)

Cukup minum, sayur dan buah-buahan. Bila diperlukan minum multi vitamin

Tunda pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi pastikan obat-obatan yang harus diminum setiap hari tetap cukup persediaan.

Keluarga/pengasuh memastikan lansia minum obat secara teratur.

Tetap jaga kondisi lingkungan yang BERSIH, AMAN dan NYAMAN, ventilasi dan cahaya matahari cukup.

Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain. Hindari bersentuhan, bersalaman, atau bercium pipi. Jauhi orang sakit, sering cuci tangan pakai sabun.

HOTLINE COVID-19 : 119 ext 9

STOP CORONAVIRUS

Dirkerat Kesehatan Keluarga - Dirkerat Jendral Kesehatan Masyarakat

Jaga agar LANSIA terhindar dari COVID-19



Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19



Jauhi keramaian, perkumpulan, kegiatan sosial seperti: arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja, dll



Anggota keluarga/kerabat/kenalan atau siapapun yang memiliki aktifitas dan berisiko terpapar COVID-19 TIDAK BOLEH mendekati lansia



Hanya orang-orang yang SEHAT dan TIDAK ADA riwayat terpapar dengan lingkungan yang berisiko penularan dapat menemui/mendampingi lansia (menjadi Caregiver)



Hanya saat yang diperlukan anggota keluarga/pengasuh (jumlah terbatas hanya 1-2 orang) setelah cuci tangan dengan sabun, kondisi bersih dan menggunakan masker bisa menemui lansia dengan jarak 1 meter dan waktu secukupnya



Ajak atau anjurkan lansia untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan (merawat tanaman di sekitar rumah, membaca, atau aktifitas lain)



HOTLINE COVID-19 :
119 ext 9

Direktorat Kesehatan Keluarga – Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat



TUNDA KE POLIKLINIK LANJUT USIA/GERIATRI

Bila tidak ada kegawatdaruratan berikut:



PERGEMI
Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia
Indonesian Geriatrics Society



Perubahan Kesadaran (bicara meracau, tidak nyambung, lebih sering mengantuk, tiba-tiba mengompol)



Nyeri dada yang memberat



Diare, muntah-muntah, tidak mau makan, lemas yang memberat, **demam tinggi** ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)



Gangguan saraf
mendadak: kelemahan anggota badan, sakit kepala hebat, bicara pelo, kejang



Jatuh yang menyebabkan nyeri hebat/kecurigaan patah tulang/pingsan



Nyeri yang memberat



Perdarahan yang sukar berhenti

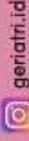


Sesak napas yang memberat

- Pengambilan obat rutin tetap dilakukan sesuai kebijakan RS tempat barobat
- Lansia tetap mengonsumsi obat-obatan rutinya seperti biasa

PERHIMPUNAN GERONTOLOGI MEDIK INDONESIA

www.geriatri.id



[geriatri.id](https://www.instagram.com/geriatri.id)

Lampiran 2

Teknik Pemeriksaan Tekanan Darah Mandiri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gaya Hidup Sehat

Cara Mengukur Tekanan Darah

1

1 Mempersilahkan pasien untuk duduk 3-5 menit sebelum dilakukan pengukuran TD.

Sebelum pengukuran :

- Pasien harus dalam keadaan tenang
- Kandung kemih kosong (anjurkan untuk buang air kecil) dan;
- Hindari konsumsi kopi, alkohol dan rokok minimal 30 menit sebelum pengukuran.

karena semua hal tersebut akan meningkatkan TD dari nilai sebenarnya.

2

Pastikan Baterai diganti sebelum melakukan pengukuran (bila menggunakan tensimeter digital).

Gunakan manset dengan ukuran yang sesuai, posisi batas bawah manset sekitar 2,5 cm di atas siku.

3

Melakukan pengukuran TD dengan kondisi sebagai berikut:

- Posisi duduk bersandar dan rileks
- Lengan diposisikan di atas meja, dengan ketinggian se-level dengan posisi jantung
- Posisi kaki tidak menyilang dan telapak kaki rata menyentuh lantai.
- Apabila menggunakan baju lengan panjang usahakan lipatan baju tidak menghambat aliran darah.

Selama pengukuran dilarang bergerak berbicara.

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI

Teknik Pemeriksaan Tekanan Darah Mandiri (lanjutan)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Cara Mengukur Tekanan Darah

2

4 Melakukan pengukuran TD sebanyak 2 (dua) kali, beri jeda 1-2 menit, serta pengukuran tambahan atau pengukuran ke 3 dapat dilakukan jika pengukuran kedua memiliki hasil lebih dari 5 mmHg.

Pertimbangkan menggunakan nilai rerata TD jika dianggap lebih tepat.

5 kunjungan pertama:
Pada pengukuran selanjutnya menggunakan sisi lengan dengan pengukuran tertinggi sebagai referensi.

www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

Lampiran 3

Pemeriksaan Gula Darah Mandiri dengan Glukometer

1. Masukkan chip yang terdapat pada tabung strip tes ke alat glukometer
2. Bersihkan ujung jari dengan kapas yang telah diberi alkohol, keringkan
3. Masukkan strip tes bila gambar strip tes telah muncul
4. Tusuklah jarum khusus/lancet pada ujung jari secara tegak lurus, cepat dan tidak terlalu dalam
5. Tekan ujung jari ke arah luar
6. Sentuhlah satu atau dua tetes darah sampai memenuhi tengah area / tanda pada strip tes
7. Baca hasil pemeriksaan glukosa darah yang telah muncul
8. Setelah dilakukan pemeriksaan, semua bahan habis pakai dibuang dalam tempat sampah ke *safety box*.
9. Bila *safety box* sudah terisi penuh dapat dikubur dalam lubang yang cukup dalam atau dikirim ke Puskesmas untuk dimusnahkan



Daftar Pustaka

1. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, April 2020. Rekomendasi Standar Penggunaan APD untuk Penanganan Covid-19 di Indonesia Revisi 1. Jakarta.
2. Kementerian Kesehatan RI, 2016. Buku Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta
3. Kementerian Kesehatan, 2019. KIE Hipertensi Tekanan Darah Tinggi The Silent Killer
4. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2020. Petunjuk Teknis Pelayanan Pelayanan Puskesmas Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta
5. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Pasikososial Pada Pandemi Covid-19. Jakarta.
6. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020. Panduan Pencegahan

- Penularan Covid-19 di Tempat dan Fasilitas Umum. Jakarta.
7. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Maret 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi ke4. Jakarta.
 8. Kementerian Kesehatan, 2020. Materi KIE Kesehatan Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19
 9. PERGEMI, 2020. KIE Tunda Ke Poliklinik Lanjut Usia/ Geriatri. Jakarta
 10. CDC, 2019. *Infection Prevention and Control Assesment and Response Tool (ICAR)*
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/hcp/assessment-tool-for-nursing-homes.html>
 11. WHO, March 2020. *Infection Prevention and Control Guidance for Long-Term Care Facilities in The Context of Covid-19*. Geneve.
 12. <https://www.geriatri.id/artikel/412/9-tips-bila-lansia-harus-ke-rs-kala-pandemi-corona>
 13. <https://www.geriatri.id/artikel/539/panduan-menjaga-kesehatan-mental-lansia-di-masa-pandemi-covid-19>

KEMENKES RI



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT
JL. HR. Rasuna Said Blok X-5 Kav. 4-9
Jakarta 12950
www.kesga.kemkes.go.id

ISBN 978-602-416-986-2

