

PERAN KELUARGA TERHADAP LANSIA MENYIKAPI PENYEBARAN VIRUS COVID 19 DI WILAYAH SEMAMPIR SELATAN KECAMATAN SUKOLILO SURABAYA

I Gede Julianto Adi Atma
(PPKn, FISH, UNESA) iatma@mhs.unesa.ac.id

Maya Mustika Kartika Sari
(PPKn, FISH, UNESA) mayamustika@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran keluarga terhadap lansia di lingkungan wilayah Medokan Semampir Selatan kecamatan sukolilo surabaya dalam menyikapi penyebaran virus Covid 19 di wilayah tersebut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Banyaknya warga di kelurahan Medokan Semampir sebanyak 9,914 untuk laki-laki dan 9,911 untuk perempuan dan untuk lansia yang diteliti hanya 12 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran keluarga di wilayah Medokan Semampir Selatan sangatlah penting bagi kelangsungan hidup lansia pada masa Covid 19, 2020. Peran keluarga dalam upaya pencegahan penularan Covid 19 kepada lansia sangatlah penting yang melingkupi beberapa faktor dalam keluarga untuk menjaga kesehatan secara baik mulai dari mencuci tangan, menggunakan masker, serta berolahraga sebaik mungkin dan tidak hanya itu saja peran keluarga di wilayah Medokan Semampir Selatan kecamatan Sukolilo Surabaya juga melakukan sosialisasi terhadap setiap warganya untuk juga menjaga kesehatan melalui ketaatan protokol kesehatan yang berlaku. Peran keluarga ini juga sangat penting bagi lansia dikarenakan peran dalam keluarga sangatlah membantu dalam keberlangsungan hidup dalam bersosialisasi terhadap sesama warga dan peran keluarga ini juga membantu faktor psikologi lansia pada masa pandemi ini untuk menjaga mentalitas supaya lansia ini tidak memikirkan hal yang sangat buruk kepada dirinya sendiri di masa pandemi ini. Ada beberapa faktor dukungan keluarga terhadap lansia sebagai berikut ; (1) Dukungan emosional berfungsi sebagai pelabuhan istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan emosional dan serta meningkatkan moral keluarga; (2) Dukungan informal berfungsi sebagai sebuah kolektor dan penyebar informasi tentang dunia. (3) Dukungan instrumental merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan kongret seperti dukungan materiil. (4) Dukungan penghargaan keluarga terjadi dalam bentuk positif. Kata kunci : peran keluarga terhadap lansia, faktor dukungan keluarga; Covid 19.

Abstract

This study aims to find out the role of the family towards the elderly in the Medokan Semampir Selatan area, Sukolilo sub-district, Surabaya in responding to the spread of the Covid 19 virus in the region. The research method used in this study is a qualitative method with a qualitative descriptive approach. The number of residents in the Medokan Semampir sub-district was 9,914 for men and 9,911 for women and only 12 respondents were examined for the elderly themselves. The results of this study indicate that the role of the family in the Medokan Semampir Selatan area is very important for the survival of the elderly during the Covid 19, 2020. The role of the family in preventing the transmission of Covid 19 to the elderly is very important which includes several factors in the family to maintain good health starting from washing hands, wearing masks, and exercising as well as possible and not only that, the role of families in the Medokan Semampir Selatan area, Sukolilo sub-district, Surabaya, also conducts socialization for every citizen to also maintain health through compliance with applicable health protocols. The role of the family is also very important for the elderly because the role in the family is very helpful in survival in socializing with fellow citizens and the role of this family also helps the psychological factor of the elderly during this pandemic to maintain mentality so that the elderly do not think very bad things about themselves alone during this pandemic. There are several factors of family support for the elderly as follows; (1) Emotional support serves as a port of rest and recovery and helps emotional mastery and increases family morale. (2) Informal support serves as a collector and disseminator of information about the world. Informal support occurs and is provided by the family in the form of advice and suggestions. (3) Instrumental support is a source of practical and concrete help as well as material support. (4) Family appreciation support occurs in a positive way.

Keywords : the role of the family towards the elderly, family support factors; Covid 19

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang dilanda sebuah virus yang berbahaya Virus Corona. Virus ini pertama kali terdeteksi di Negara China tepatnya di Wilayah Wuhan. Tiongkok pada akhir desember 2019. Dimana virus ini bisa saja menyerang siapapun termasuk orang yang masih berusia muda dan bahkan lanjut usia. virus ini menyerang imunitas tubuh manusia atau kekebalan tubuh manusia

yang dimana virus ini bisa saja hinggap di tubuh manusia menjadi sangat berbahaya jika seorang yang mengidap tidak melakukan pemeriksaan atau penanganan dengan baik bisa jadi virus ini akan bisa membuat seorang yang mengidap meninggal dunia. Virus ini awalnya di ketahui oleh peneliti berasal dari hewan kelelawar dan bisa menular kepada setiap manusia. Virus ini di ketahuai penularannya dari pasar jual beli hewan yang dimana

penjual hewan potong tersebut kurang memperhatikan kebersihan dalam memotong hewan sehingga dari situ virus corona terdeteksi. Hingga akhirnya virus ini membuat negara China melakukan *lockdown* selama dua minggu pertama dan pada akhirnya virus ini merebak di sebagian Negara bahkan hampir seluruhnya mengalami penularan virus corona dan sehingga memberlakukan *lockdown* dan wabah ini dinyatakan wabah yang berbahaya sehingga WHO menyatakan bahwa Negara sedang mengalami pandemi virus corona.

Di Indonesia sendiri virus ini diketahui awal tahun 2020 yang dimana penyebaran ini terjadi karena adanya wisatawan keluar masuk ke Indonesia dan tidak terkecuali tenaga kerja Indonesia yang berada di luar Negeri untuk kembali pulang ke Indonesia dan dari sana penyebaran virus corona ini terjadi dan meluas sehingga di Indonesia melakukan *physical distancing* bersekalanya yang dimana setiap orang harus mematuhi aturan seperti jaga jarak minimal satu meter dan menggunakan masker dan tidak terkecuali di Surabaya.

Peraturan yang sama juga diterapkan untuk setiap warga Surabaya harus mematuhi peraturan yang berlaku dari pemerintah pusat dan kota. Di Indonesia sendiri pun kasus yang sudah di temukan atau yang sedang berada dalam status positif virus sudah di angka 1.6 juta kasus yang di temukan. Virus ini juga merebak atau menyebar pada semua kalangan tidak terkecuali, virus ini menyebar melalui udara, kontak fisik, dan pernafasan dimana setiap orang bisa saja tertular dari udara dan pernafasan. Virus ini menyerang tubuh manusia melalui paru-paru atau saluran pernafasan lainnya. Kondisi virus ini bisa menyerang tubuh manusia yang imunitasnya sedang turun dan orang yang paling rentan terpapar adalah orang lanjut usia. Sebab lansia adalah manusia yang berkembang di tahap akhir dalam kehidupan manusia.

Proses dalam menua ini adalah proses alamiah kehidupan dari seorang yang sedang berada di usia lanjut yang terjadi mulai dari perubahan fase anak, dewasa, dan menjadi tua. Lansia sendiri adalah tahapan akhir dalam kehidupan yang terjadi untuk semua orang dan perubahan lansia ini juga dapat dilihat dari perubahan fisik, psikologi, sosial yang berhubungan ataupun berkaitan dengan satu dan lainnya sehingga mengapa lansia bisa muda terpapar virus ini karena lansia mengalami penurunan masalah kesehatan fisik ataupun jiwa sehingga potensi ini sangat tinggi menimbulkan permasalahan kesehatan sehingga lansia ini muda terserang berbagai macam virus sebab imunitas turun dan beberapa faktor lain termasuk lingkungan di tempat. Perubahan yang terjadi pada lansia seiring dengan bertambahnya usia maka akan mengalami suatu perubahan pada di lansia. Perubahan umum pada lansia adalah kondisi fisik, kondisi fisik ini sangat dipengaruhi oleh proses penuaan yang menyebabkan

terjadinya gangguan tidur. Gangguan tidur juga terjadi lebih dari 50 persen setelah proses tidur malam. Bila mana lansia ini terganggu dalam proses istirahat maka menimbulkan gangguan memori, pengambilan keputusan sehingga mengakibatkan depresi dan kondisi akan menurun. Perubahan kondisi mental yang dimana perubahan mental ini sangat erat kepada lansia yang terkait dengan perubahan fisik.

Dalam hal ini bilamana kondisi mental dari seorang lansia tidak terjaga dengan baik maka akan menimbulkan perasaan cemas, tidak aman, rasa takut, serta menimbulkan rasa tidak berguna, takut di telantarkan sehingga menimbulkan suatu penyakit dan itu juga bisa mempengaruhi imunitas dalam tubuh. Perubahan psikologi sosial, terkait dengan psikologi sosial akan sangat beragam semua tergantung kepada setiap orang. Psikologi sosial yang berubah pada lansia misalnya pensiun, mereka akan sadar kematian ada perubahan cara hidup seperti masuk dalam perawatan rumah sakit, biaya hidup meningkat dan penghasilan menurun. Perubahan lainnya yang sering terjadi yaitu kesepian sebab pengasingan lingkungan sosial, kehilangan hubungan teman dan keluarga, hilangnya kekuatan dan kematian pasangan hidup.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu aktivitas sosial yang dimana aktivitas ini dilakukan dalam keseharian. Lansia yang mampu adalah lansia yang mempunyai aktivitas sosial secara baik, lansia mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar bersama lansia lainnya atau orang terdekat untuk menjalankan hoby. Sebagai makhluk sosial manusia selalu akan berinteraksi dengan manusia lain tidak terkecuali lansia, bilamana dalam hal ini lansia mampu berinteraksi dengan baik maka itu adalah bentuk dari interaksi sosial. Dukungan keluarga juga mempengaruhi suatu sistem kesehatan lansia, fungsi dari keluarga sebagai tempat saling bertukar pikiran, memenuhi kebutuhan emosional dan fisik setiap individu. Ada beberapa pokok fungsi keluarga untuk menjaga kesehatan lansia dalam masa pandemi ini (1) Adaptasi; (2) Kemitraan; (3) Pertumbuhan; (4) Kebersamaan; (5) Kasih sayang. Di Surabaya sendiri pun kasus positif sudah banyak termasuk kasus lansia terpapar virus. Kota Surabaya pun tercatat paling tinggi di Jawa Timur merujuk dari data yang sudah terilis oleh Provinsi Jawa Timur. Kota Surabaya kasus kumulatifnya sebanyak 21.460 orang, sebanyak 1.909 orang meninggal, 1.326 orang terkonfirmasi dalam perawatan 225 orang. Konfirmasi sembuh 92.77 persen, konfirmasi meninggal 6,18 persen dan dalam perawatan 1.05 persen. Penelitian ini dilakukan oleh para ahli yang berada di Indonesia.

Para ahli menyebutkan bahwa untuk menjaga kesehatan minimal dengan cuci tangan dan menggunakan masker serta jaga jarak. pada banyaknya kasus yang

sedang terjadi di Surabaya maka pemerintah kota Surabaya memberikan peraturan yang membuat masyarakat harus mematuhi jalannya program yang sudah di rancang seperti masyarakat harus menerapkan *social distancing* yang dimana masyarakat harus berada pada zona aman di dalam lingkungan bermasyarakat minimal jaga jarak satu meter dan menerapkan cuci tangan dan menggunakan masker. pemerintah Kota Surabaya pun juga merapkan jam operasional jam malam di kawasan surabaya tentunya di wilayah Medokan Semampir ini.

Terkhusus untuk warga yang memiliki usaha juga diterapkan jam operasional dimana pemerinthan juga membatasi tempat dan jam operasinal paling lambat tutup jam sepuluh malam karena kasus di Surabaya sangatlah tinggi dalam kasus positif corona, maka dari itu pemerintah Surabaya membuat peraturan untuk meminimalkan penyebaran tidak begitu meluas di masyarakat. Namun ada upaya dalam memberikan edukasi pentingnya menjaga kesehatan tubuh serta mengharuskan setaiap masyarakat mencuci tangan dan menggunakan masker tak sedikit dari warga yang melakukan tindakan pelanggaran peraturan mengenai social distancing dalam hal ini masyarakat masih kurang peduli terhadap diri sendiri dan orang lain. Banyak dari mereka selalu saja keluar rumah tanpa menggunakan masker dengan berbagai alasan. Sering juga ditemui pedagang yang juga tidak menggunakan masker dan sering menutup tempat usahanya melebihi jam operasional yang telah ditetapkan oleh pemerintah dengan alasan baru saja buka.

Ketika pandemi ini berlaku di Indonesia termasuk wilayah kota Surabaya yang harus menerapkan protokol kesehatan, pemerintah kota Surabaya melakukan upaya penyemprotan *disinfektan* untuk memberikan ruang sempit penularan corona pada udara dan fasilitas umum yang ada di kota Surabaya. Pemerintah Surabaya hampir setiap hari melakukan penyemprotan *disinfektan* di ruas jalan bahkan di perkampungan yang memiliki zona merah, mengetahui bahwa Surabaya adalah kota yang memiliki kasus tinggi dalam corona di bandingkan dengan kota lain di Jawa Timur pemerintah kota Surabaya pun melakukan sidak di tempat hiburan malam ketika masih beroperasi dalam jam malam. Pemerintah kota Surabaya tidak segan untuk menutup tempat hiburan malam yang masih saja melanggar ketentuan yang berlaku. Banyak dan sering di temui pelanggaran jam malam yang berlaku untuk melakukan kesenangan dan pemerintah kota Surabaya turun tangan untuk menyegel tempat hiburan malam tersebut. Tidak hanya tempat hiburan malam saja yang di sidak oleh pemerintah kota Surabaya dengan satgas covid mereka juga mengunjungi beberapa warung yang tetap saja

beroperasional di jam malam untuk menyegel sementara sebab pelanggaran yang dilakukan oleh pemilik yang masih saja buka di luar jam operasional yang di tetapkan oleh pemerintah dalam upaya pencegahan corona ini supaya tidak meluas berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah kota Surabaya berupa pembatasan jam operasional di malam hari, *social distancing*, menggunakan masker, serta mencuci tangan setiap saat serta melakukan *check up* untuk mengetahui kesehatan tubuh.

Perkembangan tidak banyak dari masyarakat Surabaya yang sering kali menyepelekan hal-hal yang mengenai kesehatan termasuk menjaga protokol kesehatan dengan baik. Banyak dari mereka yang mengalami gejala virus corona dan bahkan masih aktif di dalam tubuh, tidak sedikit dari mereka yang positif corona langsung di tangani oleh pemerintah kota Surabaya dengan karantina selama dua minggu di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan lebih baik guna untuk pencegahan penularan yang lebih luas dan dapat mengganggu lingkungan sekitar dan membahayakan orang lain dan pasien itu sendiri. Dalam kasus positif corona yang terjadi di kota Surabaya termasuk di wilayah Medokan Semampir Selatan kecamatan Sukolilo, Surabaya. Jika permasalahan ini tidak di tangani dengan baik maka semakin parah bagi warga yang terpapar sehingga dapat mengakibatkan kematian bagi penderita corona karena sistem kekebalan tubuh menurun dan kurangnya penanganan yang cepat oleh pribadinya serta adanya riwayat penyakit dalam termasuk penyakit paru-paru atau saluran pernafasan karena virus ini menyerang tubuh melalui pernafasan dan kontak udara jika virus ini sudah mengganggu saluran perapasan maka tubuh penderita tersebut akan mengalami gangguan. Dari sini kita mengetahui bahwa kurangnya rasa peduli terhadap kesehatan masih kurang dan banyaknya pelanggaran protokol kesehatan yang terjadi di Surabaya. Dari masa pandemi ini juga mempengaruhi ekonomi masyarakat Surabaya termasuk bagi para pengusaha yang membuka jam operasionalnya sore hari dan banyak dari mereka yang biasanya tutup di malam hari kini tidak bisa menutup tempat usahannya lebih malam lagi. Banyak dari meraka yang mengeluhkan sulitnya di masa pandemi ini untuk mencari uang dan memutar kembali usahanya. Para pedagang juga mengakui mendaptkan pendapatan dari pelanggan yang bekerja dan kuliah yang sedang berada di Surabaya.

Ketika masa pandemi ini berjalan tidak sedikit dari para pedagang untuk kembali pulang kampung sebab aktifitas perkuliahan dan perkantoran mengalami penurunan pekerja dan anak kuliah, tidak sedikit dari para pekerja yang gajinya terpotong dan anak kuliah pun juga tidak aktif dan aktif di perkuliahan online dampak

dari pandemi ini sehingga mengalami penurunan pemasukan bagi para pedagang makanan dan warung makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat dukungan keluarga terhadap pandemi corona.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang menjadikan langsung lokasi sebagai obyek penelitian yang menekankan pada temuan alamiah. Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif yaitu prosedur penelitian dalam menghasilkan sumber data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis atau perkataan dari orang dan perilaku yang diamati penggunaan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu karena penelitian ini mempunyai permasalahan yang kompleks, dinamis dan penuh makna serta perlu pemahaman situasi sosial yang mendalam.

Dalam hal ini peneliti berupaya mendeskripsikan secara mendalam bagaimana tingkat kesadaran keluarga terhadap lansia dan masyarakat akan penyebaran virus corona yang berada di Surabaya tepatnya di wilayah Medokan Semampir Selatan Kecamatan Sukolilo, Surabaya. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti dimana peneliti menemukan adanya aktivitas keluarga yang memiliki lansia dimana lansia rentan terhadap penyakit karena proses menua. Subjek penelitian yang ada pada penelitian ini adalah para keluarga yang memiliki lansia yang jumlahnya ada 12 keluarga antara lain keluarga Bapak Roi, Bapak Yono, Bapak Harianto, Bapak David, Bapak Soni, Bapak Sutris, Bapak Selamat, Bapak Sugiarto, Bapak Marijan, Bapak Gatot dan Bapak Roni. Serangkaian data dikumpulkan dengan menggunakan teknik observasi yaitu teknik pengumpulan data dengan melihat langsung aktivitas keluarga yang diteliti dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dalam masa pandemi, sedangkan teknik wawancara, teknik pengumpulan data yang dilakukan disaat mana hasil observasi dianggap perlu adanya klarifikasi lebih lanjut, sedangkan angket dilakukan secara tertulis diedaran angket yang diisi para keluarga yang memiliki lansia yang jumlahnya 12 keluarga yang menjadi sumber data. Data-data dikumpulkan melalui instrument (alat pengumpul data) yang dikembangkan dengan skala likert, pedoman observasi dan pedoman wawancara. Teknik yang dipakai pada penelitian ini dalam melakukan penentuan responden ialah dengan teknik Purposive Sampling. Menurut Sugiyono (2015:124) teknik *Purposive Sampling* dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu dalam konteks penelitian ini yaitu dengan mempertimbangkan keluarga dan lansia di wilayah Medokan Semampir Selatan kecamatan Sukolilo,

Surabaya. Karena mereka yang secara langsung memiliki keterlibatan dengan kegiatan-kegiatan keseharian dilingkungan warga dan keluarga. Data-data kualitatif yang didapat dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif (Miles dan Huberman dalam Sugiyono, 2015:334) proses analisis data terdapat 4 komponen utama yaitu : (1) Proses mengumpulkan data (2) Proses reduksi data (3) Proses menyajikan (4) Proses menarik kesimpulan/verifikasi. Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Kemudian mereduksi data dengan cara merangkumkan, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting dilanjutkan dengan mendisplaykan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya terus dilakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada sisi lain juga dielaborasi dengan menentukan presentase dan memberikan uraian atau penjelasan lengkap terkait dengan temuan data. Cara yang dilakukan dengan proses editing dilanjutkan dengan melakukan proses pengelompokan/pengklasifian data mentah yang sudah diperoleh menurut dasar argumen yang jelas kemudian masing-masing data tersebut diberi kode/symbol-simbol agar antara data satu dengan yang lain tidak tercampur. Data-data tersebut disajikan dalam bentuk grafik, diagram dan bagan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia sebagai berikut : aktivitas sosial, interaksi sosial, dukungan keluarga. Aktivitas sosial adalah suatu kegiatan yang dilakukan bersama warga sekitar atau kegiatan yang dilakukan dengan masyarakat setempat. Aktivitas sosial ini juga sangat mempengaruhi pribadi seseorang terhadap lingkungan dan orang sekitar dalam hal ini aktivitas sosial tidak selalu mengambil keuntungan pribadi di tempat tinggal atau lingkungan sekitar.

Ada beberapa kegiatan sosial di masyarakat sebagai berikut : gotong royong dalam kegiatan bersih-bersih lingkungan sekitar, kerja bakti membantu suatu proses kegiatan untuk membangun fasilitas kampung sekitar, menjenguk warga yang sedang sakit, memberikan bantuan kepada tetangga yang sedang mendapatkan kesusahan, mengumpulkan dana untuk tetangga atau kegiatan sosial lain yang memerlukan anggaran. Dalam hal ini warga Medokan Semampir Selatan melakukan aktivitas sosial dalam mencegah penularan Covid 19 di lingkungan sekitar.

Interaksi sosial adalah sebuah hubungan yang dilakukan secara sederhana yang berkaitan dengan hubungan antara satu orang dengan orang lain dan kelompok. Ada beberapa contoh interaksi yang sudah dilakukan misalnya saling menyapa warga satu dengan lainnya, bertanya dan mengkonfirmasi tentang apa

yang sedang terjadi, mengajak bermain bersendagurau. Maka dari itu pentingnya interaksi sosial di lingkungan sekitar untuk dapat saling mendukung warga satu dengan lainnya. Ada juga dukungan keluarga, dukungan keluarga ini melingkupi beberapa hal yang menyangkut dengan penilaian, dukungan emosional. Dukungan keluarga ini menunjukkan bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan dihormati. faktor resiko penyebaran Covid 19 adanya penyakit bawaan, hipertensi dan diabetes. Penularan sangat cepat apabila lansia memiliki riwayat penyakit bawaan dimana lansia akan merasa cepat merasakan penurunan imunitas bila mana sudah terpapar dan bila tidak ditangani dengan baik maka penyebaran di dalam tubuh sangatlah cepat dan bisa saja menyebabkan kematian bagi lansia. Penyebaran virus ini juga terjadi pada saluran pernafasan dan apabila lansia memiliki riwayat saluran pernafasan maka lansia harus lebih hati-hati dalam aktivitas di lingkungan di masa pandemi ini.

Permasalahan yang sering muncul kepada lansia yang sering muncul adalah kecemasan, penurunan imunitas dan panik. Sebagaimana bila ada lansia di satu keluarga yang merasa kecemasan maka dukungan keluarga dapat membantu untuk mengurangi resiko yang lebih dengan cara memberikan informasi mengenai penularan virus dan memberikan nasehat yang baik untuk mengurangi resiko kecemasan yang berlebihan kepada lansia. Kasus yang sering terjadi pada penularan ini disebabkan oleh turunnya imunitas pada lansia karena mereka merasakan kecemasan yang berlebihan. Lansia yang berada di Medokan Semampir Selatan saat ini didukung oleh peran keluarga untuk terus semangat dalam hidup di masa pandemi ini. Faktor keluarga ini sangat membantu dalam meningkatkan rasa aman kepada lansia sebab telah diperhatikan secara baik oleh keluarga. Ada pun permasalahan lansia yang menyebabkan penularan yaitu penurunan imunitas. Imunitas atau kekebalan tubuh adalah proses yang membuat seseorang mengalami penurunan kekebalan tubuh sebab tubuh tidak bisa melawan suatu penyakit menular.

Penurunan imunitas ini sering terjadi kepada lansia sebab lansia adalah seorang yang mengalami tahapan akhir di kehidupan yang dimana fungsi organ dalam tubuh mengalami suatu penurunan sebab usia dan apabila lansia terpapar di saat terjadinya penurunan imunitas yang sangat drastis di masa pandemi ini maka lansia tersebut akan mengalami gejala penularan virus yang sangat berat dimana kekebalan tubuhnya tidak bisa melawan virus atau bakteri yang masuk. Maka dari itu keluarga harus berperan lebih kepada lansia yang ada di rumah dengan memperhatikan asupan makanan dan tentunya kesehatan lansia. Kasus yang terjadi pada lansia yang terpapar virus juga dipengaruhi faktor imunitas yang menyebabkan terjadinya penularan secara cepat.

Faktor panik juga mempengaruhi dalam terjadinya penularan virus, panik adalah suatu situasi yang dimana individu merasakan ketakutan yang teramat secara tiba-tiba yang memicu terjadinya reaksi fisik yang parah bila tidak ditangani secara baik dan apabila tidak ada bahaya nyata atau sebab yang jelas. Faktor panik ini juga yang harus diminimalkan oleh keluarga terhadap lansia supaya mereka mendapatkan ketenangan secara baik dan tidak merasa tertekan di masa pandemi ini sehingga tidak menimbulkan stres dan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh. Tingkatan panik ini dapat diminimalisir dengan teknik manajemen stres yaitu berolahraga dan bernafas dalam-dalam. Menghindari kafein, alkohol, merokok dan narkoba.

Pentingnya peran keluarga terhadap lansia, apa yang dimaksud dengan peran keluarga, peran keluarga adalah membimbing ataupun membina anggota keluarga untuk adaptasi dengan lingkungan fisik dan lingkungan budaya. Jika peran keluarga ini sangat baik maka tidaklah mungkin anggota keluarganya sangat baik dan anggota keluarga sangat aman dalam menghadapi situasi pandemi ini. Peran keluarga dan masyarakat sangatlah penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui beberapa perubahan perilaku hidup sehat. Dalam hal ini upaya keluarga dalam memelihara kesehatan bagi lansia ditunjukan untuk menjaga lansia tetap sehat di masa pandemi dan merasa produktif. Peran keluarga ini juga sangat penting untuk masyarakat sekitar peran keluarga ini memiliki bagian dari ketahanan sosial dan bermasyarakat.

Hasil terkait dengan bagaimana peran keluarga terhadap lansia dalam mendukung lansia dalam hal penerapan menjaga kesehatan untuk menjaga kesehatan anggota lansia. Peran keluarga sangat penting dalam penerapan pencegahan penularan corona dengan hasil penelitian pada penelitian ini secara garis besar bisa diuraikan menjadi sub pokok bahasan yaitu upaya keluarga dalam memberikan perhatian kesehatan di lingkungan keluarga dan lansia pada saat pandemi ini di Medokan Semampir Selatan Sukolilo, Surabaya. Melalui serangkaian observasi, wawancara dan angket yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data bahwasannya melalui aktivitas keseharian keluarga, peran keluarga sangatlah penting dan sangat membantu dalam aktivitas sosial lansia. Apa saja nilai sosial yang sudah dilakukan oleh keluarga dalam keseharian lansia ada nilai adaptasi, pertumbuhan, kemitraan, kebersamaan dan kasih sayang. Dalam beberapa nilai peran yang sudah dilakukan oleh keluarga dapat menumbuhkan rasa peduli terhadap lansia dalam keseharian dan kesehatan selama masa pandemi corona. Terkait dengan : (1) Upaya pencegahan penularan corona (kegiatan dan aktifitas) yang dilakukan oleh keluarga dan para lansia (2)

Keefektifan pencegahan penularan corona (kegiatan dan aktivitas) yang dilakukan keluarga dan para lansia. Selengkapnya sebagai upaya pencegahan penularan corona (kegiatan dan aktivitas) yang dilakukan keluarga dan para lansia.

Aktivitas pencegahan

Aktivitas adalah kegiatan atau keaktifan individu dari segala sesuatu yang dilakukann secara fisik ataupun non fisik. Aktivitas ini juga ada beberapa macam seperti aktivitas sehari-hari, aktivitas sehari-hari adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan berkelanjutan, aktivitas sehari-hari bisa berupa mandi, berpakaian, makan, melakukan aktivitas lain. Ada juga aktivitas pribadi yang dimana aktivitiitas ini dilakukan tanpa sebuah campur tangan orang lain atau dilakukan secara pribadi dengan tujuan pribadi. Dalam hal ini aktivitas juga bisa dapat dilakukan untuk pencegahan penularan virus yang sedang terjadi. Aktivitas dapat dilakukan semua orang termasuk lansia dalam hal ini lansia juga dapat melakukan aktivitas ringan seperti jalan kaki sama halnya di Medokan Semampir Selatan dimana hampir semua lansia melakukan aktivitas jalan kaki di sekitar kampung untuk menjaga kondisi fisik secara baik supaya tidak mendapati penurunan imunitas yang dratis di masa pandemi ini. Tidak hanya lansia saja sebagian besar warga juga melakukan aktivitas jalan kaki dan berolahraga ringan untuk menjaga kestabilan imun dalam tubuh di masa pandemi. Adapun pencegahan penularan adalah menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak dalam hal ini warga Medokan Semampir Selatan melakukan kegiatan tersebut dengan baik supaya terhindar dari penularan virus yang sedang terjadi. Aktivitas pencegahan penularan dengan menjalankan protokol kesehatan menjadi hal terpenting yang harus dilakukan seperti menghindari kerumunan dan tetap di rumah. Pentingnya menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan supaya terhindar dari penularan virus. Terjadinya penularan virus di sebabkan oleh kurangnya menjaga kebersihan seperti mencuci tangan dan menghindari kontak tubuh seperti tangan menyentuh bibir, tangan menyentuh mata dan hidung bilamana lansia tersebut tidak menjaga kebersihan dan keluarga tidak mendukung dengan memperhatikan maka bisa saja terjadinya penularan virus kepada lansia karena kontak fisik yang tidak bersih. Kasus terjadinya penularan virus ini juga terjadi karena kontak fisik antara orang dengan orang lain apalagi lansia yang tanpa di dukung oleh peran keluarga.

Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga ada faktor dukungan dari pendidikan atau pengetahuan setiap orang pasti akan lebih percaya dengan dukungan pendidikan dimana peran keluarga yang memiliki pendidikan yang baik atau pengetahuan yang lebih bisa jadi bahan informasi dan untuk menjaga kesehatan diri

sendiri. Faktor dukungan dari faktor emosi memiliki pengaruh keyakinan untuk melakukan aktivitas. Seseorang yang tidak bisa mengontrol dukungan emosi akan cenderung mendapatkan tekanan batin dan akan lebih sering jatuh sakit dan itu bisa saja terjadi untuk semua orang termasuk lansia. Jika keluarga tidak bisa mendukung secara emosi yang baik maka lansia akan jatuh sakit sebab adanya tekanan diri pada saat pandemi ini.

Ada juga faktor dukungan spriritual. Faktor spriritual ini dapat dilihat dari keluarga yang melakukan kehidupan yang baik antar keluarga. Faktor spriritual ini membantu para lansia dalam menghambat penularaan covid sebab dari faktor spriritual ini peran keluarga dituntut untuk selalu baik dalam melakukan tindakan ataupun aktivitas. Dukungan praktik di keluarga cara bagaimana keluarga memberikan suatu dukungan yang baik biasanya dapat mempengaruhi penderita covid dalam melaksanakan pemulihan. Dukungan sosial ekonomi mampu memberikan resiko terjadinya penyakit dan mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan beraksi atas penyakitnya. Seorang akan mencari dukungan melalui persetujuan kelompok sosial sekitarnya hal ini sangat mempengaruhi keyakinan kesehatan seseorang dan cara pelaksanaanya. Semakin tinggi tingkat ekomoni seseorang keluarga semakin cepat tanggap dalam menangani suatu gejala penyakit dalam tubuhnya dan keluarganya.

Adanya latar belakang dari budaya keluarga yang mempengaruhi keyakinan nilai dan kebiasaan seseorang dalam memberikan suatu dukungan terhadap pelaksaan kesehatan pribadi ataupun keluarga terutama para lansia. Dalam hal ini keluarga juga di tuntutan untuk selalu menjaga sikap spriritual, ekonomi dan budaya yang dimana keluarga dapat menjalankan suatu kegiatan kesehatan ataupun pencegahan terhadap virus bias teratasi dengan baik terutama kepada para lansia yang membutuhkan suatu dukungan di masa pandemi ini.

Di Medokan Semampir Selatan para keluarga saling bantu untuk mendukung kesehatan antara tetangga yang memiliki lansia untuk tetap semangat dalam menjalankan kehidupan di masa pandemi ini tidak bisa dipungkiri bahwa seorang adalah makhluk sosial yang dimana selalu membutuhkan dan saling melengkapi, begitulah yang di alami warga sekitar yang selalu mendukung dan mejaga keutuhan kebersamaan dalam menghadapi suatu peristiwa pandemi ini.

Faktor resiko yang dialami oleh para pasien covid 19 adalah faktor penyakit komorbid atau penyakit bawahan yang dimana penyakit tersebut menyebabkan terjadinya keseirsuan pasien dalam penanganan penyebaran virus dalam tubuh. penyakit komorbid itu seperti hipertensi, sebagaimana bila ada pasien atau wrga sekitar yang memiliki riwayat hipertensi bisa dipastikan bahwa warga

tersebut mendapatkan perhatian lebih apabila itu adalah lansia, seperti warga Medokan Semampir yang selalu saja memperhatikan warga satu sama lain terkhusus kepada lansia sebagaimana untuk membantu membatasi penularan kepada lansia tidak begitu cepat dan membahayakan.

Penularan bisa juga terjadi karena warga adalah perokok berat yang mempunyai riwayat penyakit paru-paru yang dimana virus ini adalah virus yang menyerang tubuh manusia terutama saluran pernafasan. Bilamana seorang dengan perokok berat menderita radang paru-paru maka bisa dipastikan bahwa orang tersebut dapat secara mudah tertular oleh virus corona ini. Perokok ini biasanya terbanyak adalah laki-laki dimana faktor ini akan menimbulkan bahaya di masa pandemi ini dan diduga juga laki-laki paling banyak menadapti gejala penularan covid 19 seperti batuk-batuk yang sangat berlebihan. Maka dari itu peran keluarga sangatlah penting dalam sebuah kebersamaan dalam mengingatkan kembali bahaya meroko terhadap organ tubuh dalam termasuk paru-paru. Perilaku ini sangat membahayakan bila perokok sedang berada di dekat lansia sebab akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan bisa saja menularkan penyakit melalui asap rokok. Gejala ringan dapat dideteksi dengan demam, batuk dan sakit kepala.

Dalam beberapa kejadian yang sudah terjadi kepada lansia yang dimana lansia mengalami demam dan gejala pernafasan dengan saturasi oksigen 93%. Komplikasi utama dari pasien covid 19 adalah saluran pernapasan menjukan pada data dari 52% pasien kritis komplikasi tidak terbatas seperti gagal ginjal 29%, disfungsi hati 29% dan pneumonia 2% dan sisanya terjadi karena faktor kesepian.

Permasalahan yang terjadi pada lansia selama masa pandemi covid 19 ini banyaknya reaksi yang muncul ketika sebetulnya belum pernah terpikirkan oleh lansia bahwa akan terjadi pandemi virus dan membuat para lansia panik dan cemas. Pola hidup lansia yang biasanya normal mendadak harus berubah seketika ketika pandemi dan harus menjaga protokol kesehatan yang telah dianjurkan oleh pemerintah dan bagaimana hal ini makin menimbulkan suatu masalah psikologi yang berat dan mengganggu lansia dalam beraktivitas, namun bagaimanapun kondisinya para lansia beradaptasi dengan perubahan ini. Sejauh ini virus corona terlihat lebih sering menyebabkan suatu infeksi berat dan kematian pada lansia dibandingkan dengan orang dewasa ataupun anak-anak sebab lansia rentan terpapar virus sebab kekebalan dalam tubuh menurun dengan bertambahnya usia semakin beresiko tertular dan meninggal dunia.

Perawatan lansia pada saat pandemi menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai

berikut : (1) Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap terjaga prima dan system imun atau kekebalan tubuh meningkat. Dalam hal ini untuk menjaga kebugaran yang baik maka setiap masyarakat diharuskan untuk berolahraga ringan untuk menjaga imun di masa pandemi terutama pada lansia yang kekebalan tubuhnya sudah menurun. (2) Mencuci tangan dengan benar sampai bersih menggunakan sabun dan air mengalir dan selalu memakai alkohol. Dalam hal ini pemerintah juga menganjurkan selalu menjaga kesehatan tangan sebab dari tangan banyak hal yang dilakukan dari mulai memegang sesuatu di tempat umum yang terbilang kotor dan tangan juga sering digunakan untuk makan dan membasuh muka, maka dari itu menjaga kesehatan tangan juga salah satu anjuran yang harus dilakukan supaya penularan tidak begitu cepat. (3) Ketika batuk dan bersin tutup hidung dengan menggunakan tisu. Hal ini dikarenakan batuk adalah gejala dari adanya virus yang dikeluarkan tubuh melalui mulut ke udara sebab dari batuk manusia juga dapat tertular dengan cepat dan begitu juga dengan bersin, bersin salah satu pengeluaran virus melalui hidung ke udara apabila seorang yang bersin memiliki riwayat sedang sakit flu maka besar kemungkinan akan menularkan virus ke orang terdekat bilamana orang terdekat tersebut memiliki kekebalan tubuh yang rendah seperti lansia maka cepat tertularnya. (4) Hindari kontak dengan orang lain atau berpergian ke tempat umum.

Penyebaran virus ini terjadi di tempat umum bilamana lansia tidak waspada di tempat umum maka kemungkinan besar akan terpapar virus sebab udara di tempat umum sangat kotor karena faktor kendaraan serta seorang yang melakukan aktivitas merokok, maka bisa dipastikan udara sangatlah kotor maka dari itu lansia dianjurkan untuk di rumah saja demi menjaga kesehatan tubuh dari udara kotor di luar sana untuk mencegah terjadinya penyakit saluran pernafasan di masa pandemi ini. (5) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut. Dalam hal ini kenapa tidak boleh terlalu sering tangan untuk menyentuh mulut dan hidung di masa pandemi ini, sebab tangan adalah salah satu organ yang digunakan untuk aktivitas di tempat umum seperti berpegangan, menutup hidung jika bersin dan batuk, maka dari itu menghindari kontak tangan ke mulut sebab penularan virus juga terjadi melalui mulut dan hidung serta kontak fisik mata. (6) Menggunakan masker dengan benar. Dalam hal ini setiap masyarakat dianjurkan menggunakan masker dengan benar yaitu dengan tepat di posisi menutup hidung dan mulut supaya tidak terlalu terpapar oleh udara kotor di luar sana. (7) Buang masker dan tisu ditempat yang benar. Tujuan dari membuang masker dan tisu di tempat sampah untuk menjaga kebersihan tempat umum dan memberikan kenyamanan pada orang lain. (8)

Menunda perjalanan keluar kota untuk menghindari penularan virus. Bagi lansia berpergian ke luar kota sangat tidak di anjurkan sebab dalam perjalanan di luar sana membutuhkan waktu yang cukup lama bila rute yang ditempuh sangat jauh dan akan meyebabkan kelelahan fisik dari kelelahan fisik dapat menimbulkan penurunan kekebalan tubuh dan virus akan mudah masuk ke tubuh lansia. Maka dari itu lansia tidak diperbolehkan untuk aktivitas berpergian ke luar kota. (9) Jangan keluar rumah bila merasa kurang enak badan. Hal ini dikarenakan untuk menjaga penularan virus pada lansia tidak terjadi begitu cepat dan bilamana masih tetap keluar dari ruma maka sangat beresiko terpapar virus yang lebih berat sebab tubuh sedang sakit.

Peran keluarga sangatlah penting dalam mendampingi lansia dalam aktivitas sosial sehari-hari di masa pandemi ini supaya dapat meminimalkan penularan yang sangat cepat dan memnayakan lansia tersebut. Dari beberapa perawatan lansia pada saat pandemi ini tingkatan paling sulit ialah ketika berinteraksi di lingkungan sekitar seperti halnya lansia di Medokan Semampir Selatan ini yang sebagaimana lansia di tempat tersebut selalu berinteraksi sosial dengan baik dalam sehari-harinya. Maka perlunya kesadaran lansia bilamana sudah diberikan pengetahuan terhadap paparan virus ini maka harus dilakukan dengan baik seperti menggunakan masker dan mentaati protokol kesehatan seperti jaga jarak dan mencuci tangan.

Dampak lain dari tidak adanya antusias keluarga dalam menjaga lansia di masa pandemi ini mengakibatkan penyebaran virus terlalu cepat dan beresiko pada kematian lansia. Sebagaimana mestinya masyarakat yang hanya diam saja terhadap lansia yang yang tidak mentaati prokol kesehatan juga bisa jadi membuat penularan terbaru yang belum ada. Jika masyarakat masih saja tidak memperhatikan protokol kesehatan maka banyak juga masyarakat yang terpapar virus termasuk anak-anak dan bila terus terjadi di masyarakat hal seperti maka akan timbul varian baru dalam penularan covid ini. Kasus yang sudah terjadi dimana lansia adalah orang yang muda terpapar virus bilamana tidak di jaga dengan baik kesehatan tubuhnya dan kualitas lingkungannya akan bisa di pastikan banyak lansia yang akan meninggal karena paparan virus covid ini

Psikologi gangguan yang dialami oleh lansia adalah gangguan kecemasan, gangguan tidur dan depresi. Dalam hal ini sebagai keluarga tentunya harus menjaga kesehatan psikologi lansia di masa pandemi ini dengan selalu memberikan pendampingan yang baik terhadap lansia dan begitu dalam aktivitas juga harus di perhatikan perilakunya sebagai lansia sangat membutuhkan pendampingan yang lebih di masa pandemi ini sebab tidaklah mungkin lansia bisa bertahan dengan baik secara

psikologi. Hal yang selalu dikhawatirkan adalah ketika lansia tidak di perhatikan secara baik maka akan timbul suatu masalah kesehatan seperti kecemasan.

Kecemasan ini datang dipicu oleh pikiran yang terlalu negatif yang selalu membayangkan yang tidak semestinya dan apalagi di masa pandemi ini dengan fenomena kematian yang begitu banyak tentu lansia akan merasa ketakutan bilamana terus melihat peristiwa kematian di masa pandemi ini. Jika terus membayangkan sesuatu hal yang buruk maka lansia akan jatuh sakit di sebabkan oleh pikiran dan pikiran tersebut yang menguras tenaga di tubuh dan bisa menimbulkan penurunan kekebalan tubuh dan sangat bahaya untuk terpapar virus covid ini sangat mudah. Peran keluarga ini sangatlah dibutuhkan untuk selalu memberikan dukungan yang baik selama masa pandemi ini untuk menjaga keehatan psikologi lansia dan jikasaja keluarga tidak aktif dalam memeberikan suatu dukungan semangat, memberikan kehatan dan komunikasi bisa saja lansia tersebut mengalami depresi karena tidak merasa di butuhkan sebab lansia adalah seorang yang bergantung kepada orang lain dalam aktivitas. Sebab terjadinya depresi pada lansia di karenakan ketidak nyamanan di lingkungan sekitar dan merasa sedih yang berlebihan biala memicu terjadinya penurunan kekebalan tubuh sebab terkurasnya energi lansia di saat merasa sedih dan kecemasan berlebihan.

Ada beberapa cara untuk mengatasi sebuah gangguan psikologi pada lansia di masa pandemi ini yaitu memberikan makan yang yang bergizi, makanan bergizi ini untuk menunjang kesehatan tubuh lansia dalam aktivitas harian dan membantu untuk menjaga kesehatan psikologi untuk mengurangi rasa cemas yang berlebihan akibat pandemi. Melakukan olahraga untuk menjaga keehatan peran keluarga ini sangat penting untuk mengajak para lansia untuk melakukan olahraga ringan seperti halnya di Medokan Semampir Selatan yang dimana setiap keluarganya melakukan aktivitas olahraga meskipun tidak sering dan lama, aktivitas olahraga keluarga untuk lansia bisa jalan keliling kampung, pemanasan sambil menikmati udara segar di pagi hari dan kehangatan sinar matahari di bagi hari.

Manfaat berolahraga dan berjemur di pagi hari adalah untuk mengurangi rasa kecemasan yang berlebihan, untuk menciptakan kebahagiaan tersendiri untuk kesehatan psikologi dan hidup lebih berkualitas di masa pandemi ini. Sebagaimana lansia adalah seorang yang di tahap akhir dari kehidupan sering kali merasa bosan dan jenuh maka sebagai keluarga mengajak untuk melakukan aktivitas hobinya supaya lansia tidak cenderung bosan dan murung. Sebagai keluarga juga harus dapat berperan dalam tindakan komunikasi yang baik kepada orang tua supaya orang tua mampu berkomunikasi mengungkapkan perasaan dari mengungkap perasaan itu timbul rasa lebih

lega merasa di hargai dan memberikan rasa nyaman pada keluarga begitupun sebaliknya

Sebagaimana aktivitas pencegahan dapat dibantu dengan dukungan keluarga, dukungan keluarga sendiri suatu sikap dalam tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya dalam berupa dukungan informasi, dukungan penilaian, dukungan mental dan dukungan emosional. Maka dari itu dukungan keluarga adalah suatu bentuk dukungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga yang dimana dapat memberikan pertolongan dan bantuan jika dibutuhkan. Tujuan dari dukungan keluarga adalah untuk memberikan dukungan positif disekitar lingkung sosial, kondisi yang lebih baik dibandingkan dengan rekan yang tidak memiliki keluarga dalam lingkup sosial. Ada beberapa jenis dukungan keluarga untuk pencegahan terjadinya penularan corona, ada dukungan emosional, dukungan emosional ini berfungsi sebagai tempat beristirahat dan pemulihan serta membantu pengontrolan emosional serta meningkatkan moral keluarga.

Dukungan emosional melibatkan suatu bantuan pada ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi dan cinta. Bilamana dilakukan maka bisa mendorong perasaan nyaman, dihormati. Dukungan informasi berfungsi sebagai bahan pengetahuan dan informasi ini dapat terjadi dan diberikan oleh keluarga dalam bentuk nasehat, saran dan diskusi. Dukungan intrumental keluarga merupakan sumber pertolongan secara praktis dalam memberikan dukungan terhadap keluarganya secara langsung yang meliputi bantuan material.

Dukungan penghargaan bertujuan untuk memeberikan tindakan sebagai sistem pembimbingan keluarga. Sebagai mana hasil dari beberapa aktivitas pencegahan yang sudah terpapar maka dari itu peneliti melakukan aktivitas wawancara dan hasil wawancara dari penelitian peran keluarga dalam hidup sehat dan pencegahan corona terhadap lansia di Medokan Semampir Selatan Kecamatan Sukolilo, Surabaya. Menurut hasil wawancara dari Bapak Yono :

“Sebagai kepala rumah tangga dalam menyikapi pola hidup sehat dalam pencegahan penularan Covid 19 dengan pola makan, makan sehat itu seperti sayuran, daging dan nasi lalu disertai dengan berolahraga yang cukup dan teratur serta mematuhi protokol kesehatan, bagi saya untuk menjaga pola hidup sehat dan kebersihan yan dengan cara berolahraga rutin, makan yang bergizi seperti sayur dan buah-buahan dan selalu menjaga jarak, selalu menggunakan masker dan istirahat yang cukup seperti tidur yang cukup”

Bagitu juga yang di sampaikan oleh Bapak Harianto, bahwa :

“Sebagaimana mestinya dalam pencegahan

penularan covid 19 ini ia menekankan untuk menjaga kebersihan dan pola makan serta rutin menjalankan protokol kesehatan yang sebagaimana mestinya sebab Bapak Harianto memiliki orang tua usianya sudah rentan tertular virus covid 19 jadi beliau benar-benar menjaga pola hidup sehat dan kebersihan ya dengan cara berolahraga rutin, makan bergizi seperti sayur dan buah dan selalu jag jarak dan menggunakan masker”

Hal yang sama di sampaikan oleh Bapak Roi mengenai pencegahan penularan dan beliau mengatakan ebagai berikut :

“Ada beberapa hal yang sudah saya lakukan terhadap keluarga saya yaitu dengan menjaga pola hidup sehat seperti makan-makanan bernutrisi dan bergizi termasuk sayuran dan buah dan melakukan protokol kesehatan, menjaga emosi dengan mengontrol stress sebab aktivitas harian dan istirahat yang cukup serta makan yang bernutrisi dan tidak lupa untuk selalu mencuci tangan dan tidak lupa ibadah untuk ketenangan jiwa dalam menghadapi masa pandemi”

Begitu juga yang di bicarakan oleh Bapak David mengenai sebagaimana mestinya dalam menjaga keehatan dalam masa pandemi ini sebagai berikut :

“Saya menjaga kesehatan keluarga saya dengan mengikuti protokol kesehatan, berolahraga, menjaga kebersihan tubuh dengan mandi yang cukup dan menjaga polaasupan makanan seperti makanan bergizi, sayuran dan buah, bila mana aya beraktivitas diluar maka saya selalu menggunakan masker dan selalu mencuci tangan dan menjaga emosi dalam diri dan meningkatkan spiritual yang baik supaya lebih tenang dalam masa seperti ini”

Hal yang sama diutarakan oleh Bapak Edi bahwa :

“Yang juga sama memiliki orang tua yang lanjut usia tanggapan Bapak Edi mengenai bagaimana menjaga pola hidup sehat dalam pencegahan penularan covid 19 dalm keluarga saya dalam hal ini untuk menjaga kesehatan keluarga seperti mengatur pola makan dengan sayuran dan makan bergizi, tidak lupa untuk menjaga kebersihan tubuh dan mentaati protokol kesehatan denagan memakai masker dan mencuci tangan dan tidak lupa mengkonsumsi vitamin, berolahraga yang cukup dan istirahat yang cukup”

Bapak Sugiarto juga menyatakan hal yang sama sebagai berikut tanggapan Bapak Sugiarto :

“Dalam upaya pencegahan penularan virus menjaga pola hidup sehat dan mentaati protokolkesehatan, mandi 2 kali sehari, beraktivitas selalu menggunakan masker tidak lupa untuk menjaga jarak dan mengkonsumsi makanan yang baik bila perlu membwa bekal dari rumah dan terkadang juga melakukan olahraga ringan menjaga pola istirahat dengan baik”

Hal senada juga diutarakan oleh Bapak Soni sebagai berikut :

“Dalam pencegahan penularan covid 19 dengan

menjaga pola hidup sehat dengan pola makan yang baik terutama kepada orang tua saya yang sudah lanjut usia dalam menghadapi masa pandemi covid 19, berolahraga menggunakan masker tidak lupa menjaga jarak serta mencuci tangan yang baik dan tidak lupa untuk beribadah supaya lebih tenang dan menghindari stres yang berlebihan”

Begitu juga yang dikatakan oleh Bapak Sutris yang mengatakan :

“Mengenai pencegahan penularan di keluarga dengan cara menjaga pola hidup sehat untuk di masa pandemi ini saya dan keluarga saya melakukan kegiatan hidup sehatn cara saya dengan keluarga ya berolahraga, makan sehat dan memakai masker ya sambil jaga jarak tidak melakukan aktivitas diluar rumah bila mana tidak begitu penting dan istirahat yang cukup tidur 7 sampai 9 jam sehari”

Sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Bapak Selamat yaitu :

“Mengenai bagaimana upaya dalam pencegahan penularan dan menjaga kesehatan keluarga terutama orang tua yang sudah lanjut usia dengan menjaga kesehatan yaitu dengan memulai oleh makan dan istirahat yang cukup, mencuci tangan, makan-makanan sehat, berolahraga, menggunakan masker, pola tidur dan menjaga emosi serta melakukan ibadah”

Hasil wawancara dari Bapak Marijan mengatakan :

“Bahwa dalam menjaga pola hidup sehat untuk keluarga saya yaitu dengan mengatur pola makan serta kebersihan tubuh dan mentaati protokol kesehatan dan saya juga terkadang melakukan olahraga ringan bersama keluarga dan para warga sekitar dengan jalan kaki disekitaran rumah”

Sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Bapak Gatot sebagaimana :

“Dalam hal ini saya menyarankan keluarga saya dan orang tua saya dalam menjaga kesehatan di masa pandemi ini dengan mengatur jam istirahat, olahraga, makan yang baik seperti sayuran, buah dan vitamin. Tidur yang cukup dan mengelola emosi serta melakukan ibadah”

Hal senada juga diutarakan oleh Bapak Roni sebagai berikut :

“Dalam menjaga pola hidup sehat dengan masa pandemi ini saya tetap mematuhi protokol kesehatan dan selalu menjaga kebersihan, mencuci tangan, menggunakan masker dan berolahraga, makan sehat serta istirahat yang cukup”

Menurut Dinas Kesehatan Republik Indonesia ada beberapa hal yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya penularan covid 19 sebagai berikut menerapkan pola hidup sehat adalah menerapkan suatu pola hidup yang merupakan pola hidup sehat yang merupakan anjuran yang sering terdengar dari beberapa sumber termasuk kemenkes RI. Pola hidup sehat yang bisa diterapkan sebagai usaha untuk menjaga kesehatan tubuh, fisik, pikiran dan mental. Memakai masker adalah

suatu kegiatan yang dimana kegiatan tersebut untuk menunjang keamanan dalam aktivitas diluar dengan menggunakan masker kita dapat mengurangi udara kotor yang masuk melalui hidung bahkan dapat mencegah penularan virus. Menjaga jarak adalah suatu aktivitas yang dimana setiap orang membatasi aktivitas jangkauan terhadap orang lain dalam menjaga kesehatan di masa pandemi ini sebagian besar jaga jarak ini digunakan untuk mencegah terjadinya penularan virus secara langsung. Memperbanyak pelayanan kesehatan dan tes tracing adalah suatu kegiatan yang dimana berfokus kepada kesiapan tenaga medis dalam menangani pasien covid 19 dan membantu pelayan bagi setiap orang yang sedang merasakan kurang sehat dan memperbanyak tes rapid ataupun pcr untuk mencegah dan mengetahui kesehatan seorang tersebut dalam keseharian selama pandemi. Memperbanyak informasi adalah suatu aktivitas yang mencari informasi terbaru mengenai varian baru dari Covid 19 yang masih beredar. Dengan kita mencari informasi melalui media internet, koran dan televisi kita lebih mengetahui dan lebih waspada dalam menjaga kesehatan di masa pandemi. Berobat ketika sakit adalah suatu aktivitas yang dimana setiap orang dapat merasakan gejala tidak enak badan ataupun sedang akit hendaknya berobat untuk mencegah terjadinya hal yang lebih buruk di masa pandemi.

Pembatasan wilayah suatu kegiatan dimana setiap warga tidak diperbolehkan keluar masuk sembarangan dalam masa pandemi ini. Pembatasan wilayah ini berguna untuk mencegah terjadinya penularan secara meluas dari orang baru atau dari orang yang beraktivitas di sekitaran lingkungan.

Dalam kasus pembatasan wilayah tersendiri warga Medokan Semampir Selatan berlangsung sangat baik dimana setiap pembatasan wilayah melakukan aktivitas pola hidup sehat seperti olahraga di sekitaran perkampungan dengan melakukan aktivitas olahraga ringan. Hal ini meningkatkan kewaspadaan terhadap kondisi kesehatan di masa pandemi ini.

Meningkatkan kewaspadaan adalah sebuah kondisi dimana kita sebagai manusia harus mengetahui secara baik tingkat keamanan lingkungan sekitar dan memwaspadai terjadi varian. Untuk itu ada beberapa indikator yang akan digunakan untuk melihat sikap yang dilakukan keluarga untuk para lansia saat pandemi Covid 19. Tabel 1 berikut menjelaskan indikator aktivitas pola hidup sehat yang dilakukan keluarga dan kriteria dukungan yang dilakukan.

Tabel 1. Indikator aktivitas hidup sehat

Aktivitas	Indikator	Sikap keluarga
Menerapkan pola hidup sehat	1. Selalu mencuci tangan dengan air mengalir 2. Berolahraga rutin 3. Makan	Peduli Biasa saja Acuh

	makanan sehat seperti sayuran, buah dan vitamin Istirahat yang cukup, tidur 7-8 jam sehari dan melakukan mediasi	
Memakai masker	1. bila mana keluar rumah harus memakai masker bila badan kurang sehat	Peduli Biasa saja Acuh
Menjaga jarak	1. menjauhi kerumunan pembatasan jarak komunikasi dengan lawan bicara minimal 1 meter	Peduli Biasa saja acuh

Sumber : data primer

Tabel 1 menunjukkan indikator pola hidup sehat yang mulai dari selalu mencuci tangan dimana setiap warga Medokan Semampir diharuskan untuk mencuci tangan setiap sesudah melakukan kegiatan seperti memegang benda umum dan aktivitas yang lain warga juga di anjurkan untuk berolahraga dengan rutin untuk menjaga kekebalan tubuh di masa pandemi terutama lansia yang harus di jaga kualitas imunnya di masa pandemi ini. Kualitas seorang lansia juga dipengaruhi oleh aktivitas sosial juga dan lingkungan yang bersih untuk menunjang kehidupan lebih sehat dan panjang umur. Tidak lupa juga untuk mengkonsumsi makanan sehat seperti buah, sayuran dan vitamin bilamana keluarga dan lansia mencukupi asupan makanan maka kekebalan tubuhnya baik dan fisiknya terjaga dari paparan virus, beristirahat adalah salah satu kegiatan yang mendasari pemulihan tenaga yang sudah terkuras sehabis dalam aktivitas seharian. Istirahat yang cukup yaitu bisa tidur minimal 7-8 jam perharinya untuk mendapatkan tenaga di keseokan harinya.

Aktivitas menggunakan masker adalah aktivitas yang dimana setiap warga harus memakai masker jika berpergian keluar rumah. Memakai masker untuk meminimalkan terjadinya penularan virus secara cepat dan untuk warga atau lansia yang sedang sakit juga di haruskan memakai masker supaya tidak menimbulkan penularan baik untuk dirinya ataupun orang lain. Aktivitas jaga jarak juga salah satu aktivitas yang harus dilakukan untuk menjaga diri dari penularan virus dari orang lain. Salah satu contoh dari jaga jarak ialah menjauhi kerumunan, berkomunikasi dengan lawan bicara minimal satu meter.

Ada delapan cara dalam menjaga kesehatan keluarga dan lansia agar tetap terjaga dan sehat yaitu tetap aktif dalam hal ini tetap bergerak meskipun di masa pandemi melakukan gerakan ringan di rumah ataupun di luar rumah. Aktif bergerak bisa nambah usia harapan hidup. Selain berolahraga bergerak aktif juga membantu terhindar dari segala penyakit serius. Supaya lebih sehat lagi dengan menjaga berat badan supaya tetap bisa melakukan aktivitas bergerak. Begitupun dengan olahraga semakin tua seseorang fungsi otak semakin turun

maka dari itu dilakukan olahraga untuk membantu saraf tetap aktif. Pilihan olahraga untuk lansia latihan keseimbangan, untuk membantu tetap dalam kondisi yang imbang tidak mudah jatuh, yoga dan peregangan otot, olahraga ini sangat membantu sekali menjaga tubuh tetap fleksibel. Menjaga berat badan tetap seimbang, untuk menjaga kesehatan tubuh lansia, keluarga juga memperhatikan berat badan ehab berat badan yang berlebih menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dan resiko tertular paparan viru sangat cepat sebat berat badan yang tinggi di tamabha dengan uia lanjut bisa di pastikan tenaga lebih banyak terkuran dan bila capek bisa saja terjadinya penurunan imun dan virus akan menyerang di tubuh lansia.

Mengkonsumsi makanan sehat, pola hidup yang sehat untuk lansia adalah membiakan diri untuk mengkonsumsi makanan sehat agar kesehatan tetap terjaga. Pola makan yang ehat untuk lansia adalah asupan buah, sayur, ikan dan gandum serta mengkonsumsi susu rendah lemak. Tidak hanya itu saja lansia juga di haruskan mengkonsumsi air putih yang cukup untuk terhindar dari dehidrasi atau cepat haus karena kekurangan cairan, mengurangi minuman bergula tinggi sebab mengakibatkan diabetes karena lansia sangat cepat mendapatkan suatu penyakit dari makanan bergula tinggi. Memastikan memperoleh istirahat yang cukup, sering di temui bahwa lansia sering kali terjadi gangguan tidur di sebabkan rasa kecemasan. Sebagai keluarga pendampingan kepada lansia ketika istirahat sebab ada beberapa hal yang bisa keluarga bantu dalam istirahat tidur lansia dengan mematikan televisi, menghindari cahaya lampu yang cukup terang, mengatur suhu ruangan supaya nyaman. Menjaga hubungan baik dengan orang lai ataupun tetangga sekitar rumah, seiring bertambahnya usia lansia maka sering kali juga berkurangnya aktivitas di luar rumah apalagi di masa pandemi ini.

Meskipun begitu sebagai keluarga diharapkan mampu mendampingi lansia untuk bersosialisasi dengan tetangga meskipun hanya sekedar menyapa saja. Menjaga ingatan tetap kuat ebagai keluarga untuk mendampingi kesehatan ingatan pada lansia juga di dampingi dengan menggambar ataupun menulis, kegiatan tersebut membantu lansia dalam ingatan dan suasana hati sebab lansia di perhatikan dan mengurangi rasa cemas yang ada dalam diri lansia. Melakukan pemeriksaan kesehatan, hal ini bertujuan untuk keluarga dan lansia tetap terjaga kesehatan di masa pandemi ini. Menjalani hidup bahagia, salah satu resep hidup sehat adalah bahagia, bersyukur keberadaan orang sekitar yang selalu mendampingi setiap saat di masa pandemi ini.

Penilaian sikap keluarga dalam upaya pencegahan penularan Covid 19 kepada lansia bisa dikatakan sangat tinggi bilamana keluarga yang bersangkutan memiliki skor 10-12, untuk keluarga yang mendapatkan skor 6-9

bagi keluarga mendapatkan sikap sedang dan bagi keluarga yang mendapatkan skor 3-6 dikatakan rendah. (a) Peduli, yakni keluarga tersebut memperhatikan pencegahan penularan terhadap lansia dikarenakan informasi yang cukup mengenai virus dan rasa perhatian mereka terhadap lansia. (b) Biasa saja, yakni keluarga melakukan pencegahan penularan tidak semaksimal mungkin dikarenakan tidak adanya kekhawatiran mereka mengenai virus corona dan bahayanya. (c) Acuh, yakni keluarga tidak taat terhadap upaya pencegahan penularan virus corona kepada lansia dan kurangnya mendapat informasi dan kurangnya kepedulian terhadap kesehatan lansia.

Tabel 2. Sikap keluarga terhadap lansia

No	Kriteria	Frekuensi	skor	%
1	Peduli	5	13	41.67
2	Biasa Saja	5	10	41.67
3	Acuh	2	2	16.67
	Total	12	25	100

Hasil dari data diatas menunjukkan bahwa ada 5 keluarga yang mendapatkan presentase 41% yang menandakan bahwa keluarga tersebut memiliki sikap biasa saja dan ada 2 keluarga yang memiliki nilai yang sama yaitu 5 orang keluarga yang peduli dengan presentase 41% peduli dan ada juga keluarga dengan nilai kurang yaitu 16% yang dimana keluarga tersebut sangatlah acuh dalam hal penanganan pencegahan penularan Covid 19 terhadap lansia.

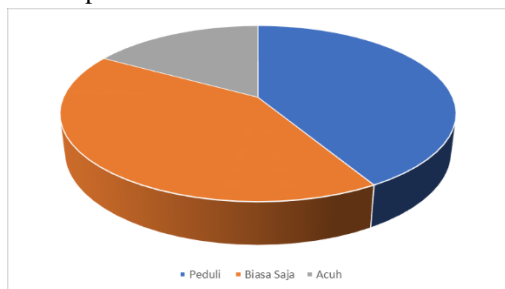


Diagram 1. Sikap Keluarga

Pada diagram 1 menunjukkan bahwa sikap peduli keluarga terhadap lansia sangatlah biasa saja terhadap pencegahan penularan Covid 19. Bisa dilihat dari presentase data dari 100% data yang masuk dalam katagori keaktifan hanyalah 41% peranan keluarga yang menunjukkan sikap biasa saja.

Tabel 3. Sikap keluarga terhadap keefesienan pencegahan penularan virus.

No	Kriteria	Frekuensi	skor	%
1	Peduli	2	6	16.7
2	Biasa Saja	8	16	66.7
3	Acuh	2	2	16.7
	Total	12	24	100.0

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa ada 8 orang

keluarga yang dimiliki frekuensi sikap peduli yang dimana keluarga tersebut memiliki nilai 66% yang dimana nilai tersebut berkatagori peduli, ada juga keluarga yang mendapatkan skor 6 yang dimana nilai presentasinya 16% responden yang menunjukkan rsa peduli dan ada juga keluarga yang memiliki skor acuh yang dimana nilai tersebut hanya 16% yang dimiliki oleh 2 orang keluarga.

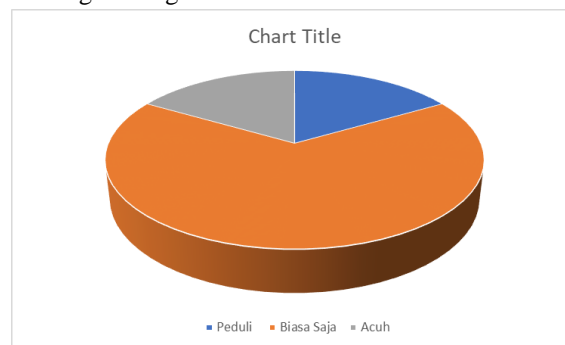


Diagram 2. Keefektifan Keluarga untuk pencegahan covid 19

Hasil dari diagram 2 keefektifan keluarga dalam melakukan pencegahan terhadap penularan Covid 19 kepada lansia bisa dilihat dari hasil data di atas yang sebagaimana keluarga tersebut hanya memiliki rasa biasa saja dengan perolehan skor 16 yang bagaimana hasilnya sebesar 66% saja.

Nilai diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat sikap keluarga terhadap pencegahan penularan Covid 19 peduli dari 12 orang responden terdapat 5 orang dengan memiliki skor 9-12 yang menyatakan bahwa mereka peduli atas pencegahan penularan di keluarga dan begitu juga sikapnya kepada lansia melalui beberapa indikator yang sudah di buat oleh penelitian dan masuk dalam kriteria penilaian skor peduli. Dan jika dilihat dari katagori hasil penyatuan nilai dalam diri anggota (proses internalisasi nilai) dari 12 responden atau keluarga menunjukkan bahwa sekitar 16% masuk dalam katagori peduli, sekitar 66% masuk dalam kategori biasa saja dan sekitar 16% masuk katogori acuh.

Menjaga kesehatan dan kebugaran artinya keluarga yang memiliki lansia harus mendorong terjaganya kesehatan dan kebugaran mereka melalui pemberian makanan sehat dan upaya mereka berolahraga dan menghindari stres. Mencuci tangan dengan benar sampai bersih upaya ini bertujuan untuk menjaga imun para lansia dimana kebersihan lingkungan dapat meningkatkan imun.

Ketika batuk dan bersin tutup hidung dan mulut menggunakan tisu hal ini harus dilakukan terutama yang masih muda didepan para lansia, karena kita tidak tahu apa lansia tersebut terpapar Covid 19 atau tidak salah satu media penyebaran virus antara lain juga melalui udara. Hindari kontak dengan orang lain atau berpergian ketempat umum dimana resiko penyebaran virus sangat tinggi. Menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut

dan gunakan masker dengan benar dimana pencegahan penularan melalaui saluran pernafasan dan mulut.tidak keluar rumah jika merasa kurang enak badan karena saat itu daya tahan tubuh menurun dan meningkatkan resiko terkena paparan virus . selalu memantau perkembangan informasai baik dari keluarga ataupun berita di media untuk mengetahui data naik turunnya angka covid 19 di suatu daerah terutama di Surabaya sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap covid 19

Menurut CNN Indonesia ada beberapa hal untuk menjaga tingkat keefektifan dalam pencegahan penularan Covid 19. Disklaster keluarga dan lansia sebagai berikut : 1). Jaga jarak atau *phisykal distancing* adalah suatu upaya dalam mencegahpenyebaran virus di masyarakat. Secara garis besar physical distancing menjaga jarak lebih dari 1 meter dengan siapapun atau tidak terlalu berdekatan dan tidak berkumpul. 2). Jaga kebersihan dan kesehatan yaitu bagaimana kita menciptakan suatu lingkungan yang sehat bebas dari kotoran seperti debu dan polusi dan bahkan bersih dari bau sampah.dengan lingkungan yang sehat kita tidak akan mudah terserang berbagai penyakit pada umumnya seperti demam berdarah, malaria dan lain sebagian. Apalagi di masa pandemi ini setiap orang wajib menjaga kebersihan begitupun dengan kontak sosial warga dibatasi dalam menjalankan aktivitas sosial yangberlebihan.ini untuk mencegah peningkatan penularan yang signifikan.

Cukup aktivitas fisik sebagaimana mestinya setiap masyarakat di haruskan untuk selalu berolahraga dan mengurangi aktivitas yang berlebihan supaya tubuh dapat terjaga dengan baik selama pandemi ini. Menjaga emosi adalah sesuatu pengendalian diri manusia dalam mengambil keputusan sebagaimana mestinyasetiap kepala rumah tangga ataupun setiap orang harus bisa mengendalikan emosi supaya tidak menguras energi yang berlebihan.

Cukup gizi adalah suatu sumber makanan yang terdiri dari sayuran, daging dan karbohidrat dalam hal ini setiap warga harus mencukupi kebutuhan gizinya dalam upaya penecgahan penurunan kondisi fisik. Dalam hal ini kita bisa mencukupi gizi kita dengan sumber protein, buah dan mineral. Cukup ibadah adalah suatu sikap spiritual manusia dalam menjaga ketenangan jiwa di masa pandemi ini sebgaimana mestinya dan bilamana ibadah selalu dilakukan rutin maka setiap manusia memiliki ketengangan jiwa.

Tabel 4. Keefeian keluarga dalam pencegahan virus

Aktivitas	Indikator	keefektifan
Jaga jarak	1. Menjauhi orang sakit 2. Selalu jaga jarak bila keluar rumah	Tinggi Biasa saja Acuh
Jaga kebersihan dan Kesehatan jaga kontak sosial	1. Selalu mencuci tangan 2. memiliki obat pribadi	Tinggi Biasa saja Acuh

Jaga emosi	1. Menghindari stress 2.menghindari marah yang berlebihan	Tinggi Biasa saja Acuh
Cukup aktivitas fisik	1 olah raga 2 memikilih aktivitas menyenangkan	Tinggi Biasa saja Acuh
Cukup tidur	1. tidur 7-8 jam	Tinggi Biasa saja Acuh
Cukup gizi	1. makan sayur 2. makan buah 3. mencukupi vitamin	Tinggi Biasa saja Acuh
Cukup ibadah	1. ibadah sesuai dengan agama 2. meningkatkan ketenangan jiwa	Tinggi Biasa saja Acuh

Keefsian keluarga dalam pencegahan virus bisa dilihat dari aktivitas menjaga jarak dengan indikator menjauhi orang sakit, selalu jaga jarak bila keluar rumah. Apabila warga ingin keluar rumah maka wajib melakukan protokol kesehatan seperti memakai masker dan menjaga kerumunan bila terjadi keramaian hendaknya untuk menghindari dan memakai masker supaya tida terpapar virus. Fakta yang ada di tempat menyatakan bahwa tingkat kesadaran keluarga dalam mematuhi protokol sangat tidak baik dan masih banyak dari keluarga dan lansia tidak memperhatikan protokol kesehatan dalam hal ini keluarga juga diwajibkan menjaga emosi dengan baik entah dalam pengambilan keputan dan menghindari stres dan masalah yang berlebihan untuk menjaga imun tetap baik dan terjaga dalam kesehatan keluarga dan lansia di masa pandemi ini. Masyarakat di Medokan Semampir Selatan juga dianjurkan dalam melakukan oalahrag ringan dan melakukan hobi yang menyenangkan untuk menjaga kesehatan mental. Cukup tidur dalam hal ini masih saja banyak keluarga yang kurang dalam kecukupan tidur sebab aktivitas yang cukup banyak di seharian. Cukup gizi yang dimana keluarga di wajibkan untuk memenuhi kebutuhan gizi di masa pandemi ini dengan makan sauran, buah dan vitamin. Namun tidak sedikit dari keluarga di Medokan Semampir yang masih saja tidak memenuhi kebutuh gizi tersebut dan keluarga dan lansia merasa sudah tercukupi dalam makan harian biasa saja. Melaksanakan ibadah adalah salah satu sikap untuk mendapatkan ketenangan di masa pandemi ini bagaimana kecukupan ibadah keluarga tergantung seberapa kali ibadah dalam aktivitas harian. Kecukupan dalam ibadah bias juga membantu untuk menjaga ketenangan jiwa di masa pandemic ini namun terkadang dari keluarga dan lansiatidak melakukan dengan baik dan hanya sebagai simbolis. Maka dari itu keluarga dan lansia dalam keefektifan pencegahan penulran virus ini bias dilihat dari hasil yang sudah di peroleh di Medokan Semampir Selatan kecamatan Sukolilo, Surabaya.

Dilihat dari hasil penyatuan nilai dalam diri anggota (proses internalisasi nilai) dari 12 responden menunjukkan

bahwaannya sekitar 70% masuk dalam katagori tinggi, dimana selama masa pandemi para lansia tersebut terjaga kesehatannya tidak sakit ataupun terdiagnosis Covid 19 sekitar 20% masuk dalam katagori sedang dimana para lansia sehat tapi pernah sakit ataupun terdiagnosis Covid 19 namun sembuh dan sekitar 10% masuk dalam katagori rendah dimana lansia terdiagnosis Covid 19 dan meninggal.

Hasil-hasil dari penelitian tersebut sejalan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu. Oleh Ahmad Zainal Abidin (2020). Lansia di Desa Kadung Rejo Bureno, Bojonegoro. Hasil dalam penelitian ini adalah adanya fungsi pemeliharaan kesehatan keluarga dengan pencegahan Covid 19 bagi lansia. Hal itu juga diperkuat oleh I Gusti Ngurah Ngurah Santika (2020). Optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid 19, hasil dari penelitian ini dapat diketahui dari kemampuan mendisiplinkan anggota keluarga dalam mengedukasi anak supaya mematuhi protokol kesehatan. Mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan hidup keluarganya, menanamkan kebiasaan hidup berolahraga secara rutin memelihara kesehatan mental, saling memotivasi anggota keluarga, sosial bermasyarakat dalam upaya pemenuhan kebutuhan dasar sebagai makhluk sosial.

Hal lain diungkapkan oleh Fauzia Nur Qonita, Nanda Annisa dkk. (2020). Kesehatan pada orang lanjut usia (kesehatan mental dan kesehatan fisik). Berdasarkan hasil dari penelitian ini peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peran keluarga, semakin baik peran keluarga semakin baik juga kualitas hidup dan kesehatan lansia. Sebagaimana yang sudah dilakukan Tiara Putri Wiriani (2020) hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia pada masa Covid 19 dalam penelitian ini lansia yang di dukung oleh keluarga yang baik maka lansia tersebut cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik di masa pandemi ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmad Zainal Abidin (2020). Hubungan fungsi pemeliharaan kesehatan keluarga dengan pencegahan penularan Covid 19 bagi lansia.

Ada beberapa faktor dukungan keluarga terhadap lansia sebagai berikut : (1) Dukungan emosional berfungsi sebagai pelabuhan istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan emosional untuk meningkatkan moral. (2) Dukungan informal berfungsi sebagai sebuah kolektor dan penyebaran informasi tentang dunia. Dukungan ini terjadi bila mana ada saling menasehati dan saran (3) dukungan instrumental merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan kongkret seperti dukungan materil. (4) Dukungan penghargaan keluarga terjadi dalam bentuk ekspresi yang positif. Bagi lansia sendiri di kalangan keluarga di masa pandemi ini sangatlah rentan terpapar oleh virus corona maka dari setiap rumah atau setiap kepala rumah tangga menyikapi hal tersebut dengan pola

makan, nutrisi dan gizi. Tidak lupa juga untuk melakukan olahraga rutin untuk menyegarkan tubuh dan menghilangkan stres selama pandemi ini. Dalam beberapa kali juga lansia diikutsertakan dalam berbagai kegiatan sehat seperti senam, mengedukasi protokol kesehatan seperti mencuci tangan dan menggunakan masker. Setiap keluarga yang memiliki lansia juga ikut serta dalam membantu secara psikologi untuk memberikan semangat dan rasa tenang di masa pandemi. Dukungan keluarga. Sangatlah penting dalam meningkatkan kelangsungan hidup bagi lansia sebagaimana mestinya mereka juga harus senang dan tenang dalam masa pandemi ini dari berbagai kegiatan keluarga untuk lansia juga sudah dilakukan dengan baik selama pandemi meskipun berat mereka tetap menjalankan kehidupan sehari-hari sebagaimana mestinya seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa menjaga pola hidup sehat sangatlah penting dalam keberlangsungan hidup di tengah pandemi. Selama pandemi ini peran keluarga sangatlah penting terutama bagi lansia.

PENUTUP

Simpulan

Peran keluarga sangat melingkupi berbagai aspek mulai dengan dukungan kasih sayang dan tentunya bantuan moral seperti yang sudah dijelaskan pada pembahasan di atas bahwa peran keluarga sangat efektif untuk mencegah terjadinya penularan virus Covid 19. Dari 12 responden dalam hal menjaga pola hidup sehat dan peran keluarga sendiri terhadap lansia sangatlah baik yang didukung oleh data 50% peran keluarga dalam menjaga lansia dari penularan virus sangatlah baik dan 30% diantaranya juga mengikuti meskipun terkadang sedikit yang harus dikerjakan dan dilakukan sebagaimana mestinya dan sisanya 20% keluarga cenderung biasa saja atau menganggap pandemi ini biasa saja dalam arti acuh tak acuh tidak sedikit dari mereka yang tidak taat akan pola hidup sehat dan menjaga kesehatan serta mentaati protokol kesehatan. Maka dari itu pentingnya peran keluarga dalam menjaga terjadinya penularan di kalangan lansia dan keefektifan keluarga dalam menangani setiap gejala yang timbul di kalangan lansia supaya dapat teratasi dengan baik dan tidak menimbulkan banyak korban terpapar ataupun tertular. Dari keseluruhan kegiatan pencegahan oleh keluarga terhadap penularan virus ini sudah tertanam bahwa rasa kemanusiaan dan peduli terhadap sesama dapat meningkatkan ketahanan para lansia.

Saran

Keluarga dan lansia di Medokan Semampir Selatan disarankan untuk meningkatkan kualitas asupan makanan bisa berupa sayuran ataupun buah dan menghindari rokok, meningkatkan keteladanan untuk dapat di contoh

lansia, menanamkan pembiasaan menjaga kebersihan baik diri sendiri, rumah dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal Ahmad. 2020. *Hubungan Fungsi Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Pencegahan Penularan Covid19 Bagi Lansia. Di Desa Kadung Rejo Baureno*. Bojonegoro
- Anwar, M. Choeroel,dan Marichatul,Jannah. 2019. “Upaya peningkatan Aktivitas Fisik Dan Cek Kesehatan Sebagai Aplikasi Germas”. Link 15(2): 58-61
- Ashidique, M. L. 2020. *Peran Keluarga Dalam Mencegah Corona Virus Disease 2019*. Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i, 7(10), 911-922
- Azrimaidaliza,Y. K. 2021. *Pengetahuan,Sikap, dan Perilaku Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 20(1),40-44.
- Herwati, Oktavia Dwi, Jusrida, Endang Rahayu. 2020. *Penyuluhan perilaku hidup sehat dan bersih dan gerakan masyarakat hidup sehat kepada lansia menghadapi covid 19 dan new normal*. Jurnal Abdidas 1. 363-370,
- May, Dwi Yuri Susanto. *Dukungan sosial meningkatkan kualitas hidup lansia*. Jurnal Kesehatan mesencephalon 2019.
- Moleong, Lexy. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung:Remaja Karya
- Nur, Rohim Yunus, Annisa, Rezki. 2020.”*Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Coronavirus Covid 19*”. SALAM, Volume. 7, Nomer. 3, 2020, Halaman. 228 - 234
- Nur,Sholikah putri suni.2020”*Kesiapasiagaan Indonesia Menghadapi Potensi Pemyebaran Coronavirus Disease*. INFO Singkat, Volume. 12, Nomor. 3, 2020,halaman 14-23
- Qonita,Nur Fauzia. *Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia*,Universitas Pendidikan Indonesia. Juli 2020.
- Raden siti maryam. *Mengenal lansia dan perawatnya*. Jakarta, Salem Merdeka 2008
- Ramadhani, Nur siamu.*Tinjauan Terkait Terapi Covid 19*,Universitas Muslim Indonesia. 2020.
- Soekanto, S. 1990. *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Susilo, Y,wulandari A 2011. *Cara jitu mengatasi hipertensi*. Yogyakarta. Penerbit Andi.
- Susilowti, E. 2020. *Peranan Keluarga Dalam Menghadapi Covid 19 Di Indonesia*. Bandung.
- Wahyudin darmalaksana. 2021. *Semangat sembuh dari paparan covid 19 dengan basis keluarga*. Penulis UIN Sunan Gunung Djati. Bandung.
- Wiraini, Tiara Putri.2020. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Pada Masa Covid-19*,Universitas Riau