

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pandemi *covid-19* yang dimulai pada akhir tahun 2019 telah menimbulkan kecemasan dan kebingungan di seluruh dunia. Pasalnya kini virus tersebut sudah menyebar hampir di seluruh belahan dunia, diantaranya Indonesia. Angka penyebaran virus corona di Indonesia sudah mencapai kurang lebih sekitar 287.008 jiwa dimana 10.740 jiwa meninggal dan 214.947 jiwa dinyatakan sembuh pada bulan September 2020 (*World Health Organization (WHO), 2020*).

Masyarakat Indonesia kini harus sangat berhati-hati dalam menjaga kondisi tubuh agar terhindar dari penularan virus corona, terlebih saat mulai diberlakukannya peraturan *new normal*. Hidup berdampingan ditengah-tengah virus yang belum ditemukan vaksinnnya memang akan menjadi tatanan baru di kehidupan. Masyarakat harus melawan penyebaran virus corona sembari beraktivitas seperti sediakala. Aktivitas yang dilakukan berbeda dari sebelum adanya pandemi corona ini. Aktivitas yang dilakukan harus tetap berpegang pada protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah, seperti menjaga jarak, memakai masker, menghindari kerumunan, dan rajin mencuci tangan dengan air mengalir. Pola kehidupan baru ini dikenal dengan istilah *new normal* (Feriandi, 2020)

Masyarakat di era *new normal* harus dapat menjaga kesehatan agar terhindar dari penyebaran virus corona terutama pada lansia, karena pasien yang memiliki komorbid atau risiko tinggi terhadap infeksi virus corona, seperti pasien dengan usia lanjut, diabetes, hipertensi, penyakit jantung dan gangguan pernapasan. Seseorang yang semakin bertambah usia maka akan terjadi perubahan fisik, penurunan aktivitas fungsional tubuh dan perubahan psikologis pada tubuh. Perubahan tersebut juga dapat berpengaruh terhadap penurunan imun pada lansia sehingga lansia akan cepat terserang penyakit (Feriandi, 2020).

Melakukan pola hidup sehat dengan *workout* dalam kondisi saat ini sangat dianjurkan kepada seluruh lapisan masyarakat. Hal ini merupakan salah satu perlawanan terhadap wabah *covid-19*. Adanya pola hidup sehat diharapkan imunitas tubuh pada lansia menjadi lebih baik sehingga stabilitas kekebalan tubuh

dapat membantu mencegah penyebaran *covid-19* atau memutus mata rantai wabah tersebut. Kekebalan tubuh dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik/olahraga, istirahat dan tidur yang cukup. Tubuh mudah terinfeksi organisme patogen apabila kekebalan tubuh menurun. Olahraga atau latihan fisik yang disarankan adalah olahraga yang cukup dan tidak berlebihan. Olahraga yang berlebihan, akan berakibat negatif karena menyebabkan imun menjadi tertekan atau terjadi penurunan fungsi imun (Telaumbanua, 2020).

Aktivitas fisik dapat memberikan berbagai macam manfaat bagi tubuh diantaranya dapat meningkatkan imun tubuh apabila dilakukan dengan memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Aktivitas fisik yang dapat diberikan pada lansia salah satunya berupa *aerobic exercise*. *Aerobic exercise* memiliki tingkatan intensitas, mulai dari intensitas rendah, sedang dan tinggi. *Aerobic exercise* yang cocok diberikan pada lansia yaitu dengan intensitas rendah hingga sedang, sebab jika lansia melakukan *aerobic exercise* dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan kelelahan yang berlebih bahkan dapat menurunkan sistem imun tubuh (Chrisly M *et al.*, 2015). *Aerobic exercise* memiliki banyak macam bentuk latihan, adapun beberapa latihan aerobik yang aman dan mempunyai banyak manfaat bagi tubuh pada lansia yaitu jalan kaki dan senam *aerobic low impact*. Jalan kaki dan senam *aerobic low impact* merupakan aktivitas yang minim cedera karena gerakannya yang sederhana, mudah dilakukan, tidak berlebihan, tidak ada hentakan dan tidak memberatkan. Jalan kaki dan senam yang dilakukan secara rutin dan sesuai dosis dapat meningkatkan kebugaran tubuh, daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi jantung dan memperlancar peredaran darah (Darsi, 2018).

Kurangnya informasi secara mendalam mengenai *exercise* apa saja yang dapat diberikan kepada lansia untuk meningkatkan imun tubuh di era *new normal*, membuat lansia kurang dalam melakukan *exercise* di rumah. Penyampaian informasi tentang kesehatan dapat dengan berbagai cara salah satunya melalui program media KIE yang merupakan media cetak yang lebih efektif untuk menyampaikan informasi, karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Bentuk media cetak dapat berupa poster,

*leaflet*, brosur, majalah, modul, *booklet* dan buku saku. Beberapa media cetak tersebut yang dapat digunakan dalam program KIE untuk lansia salah satunya yaitu berupa *booklet*. *Booklet* merupakan kelompok media teknologi cetak yang berisikan informasi-informasi penting, isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan akan lebih menarik jika *booklet* tersebut disertai dengan gambar (Pralisaputri *et al.*, 2016). Penggunaan media *booklet* merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan informasi atau pengetahuan dimana materi di dalam *booklet* akan lebih lengkap sehingga sasaran edukasi akan lebih memahami isi yang ada dalam *booklet*.

Tujuan dari pembuatan media *booklet* ini yaitu memberikan informasi mengenai *aerobic exercise* untuk meningkatkan imun lansia di era *new normal*. Manfaat pembuatan media *booklet* ini diharapkan dapat menambah informasi tentang kesehatan bagi masyarakat umum diantaranya seperti pengurus poslansia, ibu-ibu PKK dan terutama pada lansia dalam menghadapi era *new normal* ini, menambah wawasan serta meningkatkan pengetahuan fisioterapi mengenai *aerobic exercise* dan dapat dijadikan alternatif intervensi bagi fisioterapis untuk lansia, serta dapat dijadikan acuan mahasiswa fisioterapi dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.