



Vol. 2 No. 2 Tahun 2022

Pentingnya Aktivitas Fisik *Pasca Covid-19* Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup

Nova Relida Samosir^{*1}, Ayu Permata², Yose Rizal³
Saniya⁴, Asiska Permata Dewi⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Fisioterapi, Universitas Abdurrab

e-mail: ¹nova.relida@univrab.ac.id, ²ayu.permata@univrab.ac.id, ³yose.rizal@univrab.ac.id

Article History

Received:

Revised:

Accepted:

Kata Kunci – Fisioterapi, Post Covid, Kronis.

Abstract – According to the National Institute for Health and Care Excellence (NICE), Post Covid or long covid is an umbrella term used for people who have recovered from COVID-19 but are still showing symptoms far longer than expected. The purpose of this service is to work with the head of the RT. 04, R.W. 08, to carry out examinations, treatment and physiotherapy education at Kel. Lembah Damai Kampung Bukit. Descriptive data analysis technique. The community service activity was attended by 18 residents ranging in age from 30 to 65 years. Of the 18 residents who attended, the average pre-test and post-test scores showed an increase in knowledge of 83,3% about the need for physical activity in maintaining health after Covid-19. This means that there is an impact on increasing knowledge on residents about the benefits of the importance of physical activity to improve the quality of life in post-covid-19 patients.

Abstrak - Menurut National Institute for Health and Care Excellence (NICE), Post Covid atau long covid adalah istilah umum yang digunakan untuk orang yang telah pulih dari COVID-19 tetapi masih menunjukkan gejala jauh lebih lama dari yang diperkirakan. Tujuan dari pengabdian ini adalah bekerjasama dengan ketua RT. 04, RW. 08, untuk melaksanakan pemeriksaan, penanganan dan edukasi fisioterapi di Kel. Lembah Damai Kampung Bukit. Teknik analisis data deskriptif. Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri 18 warga dengan rentang usia 30 sampai dengan 65 tahun. Dari 18 warga yang hadir didapatkan nilai pre tes dan post tes terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 83,3% perlunya aktivitas fisik dalam memelihara kesehatan pasca covid-19. Artinya ada dampak peningkatan pengetahuan pada warga akan manfaat pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien pasca covid-19.

1. PENDAHULUAN

Kasus COVID-19 pertama di Indonesia diumumkan pada tanggal 2 Maret 2020 atau sekitar 4 bulan setelah kasus pertama di Cina. Kasus pertama di Indonesia pada bulan Maret 2020 sebanyak 2 kasus dan setelahnya pada tanggal 6 Maret ditemukan kembali 2 kasus. Kasus COVID-19 hingga kini terus bertambah. Saat awal penambahan kasus sebanyak ratusan dan hingga kini penambahan kasus menjadi ribuan[1].

Infeksi virus Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) telah menyebabkan terjadinya pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) secara global (World Health Organization, 2020). Infeksi virus Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) telah menyebabkan terjadinya pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) secara global (World Health Organization, 2020). Jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 mengalami peningkatan secara global, per 25 Januari 2022 menunjukkan lebih dari 356 juta kasus, lebih dari 5 juta kasus kematian dan angka kesembuhan sebanyak 282 juta, untuk situasi di Indonesia, dilaporkan 4.294.183 kasus positif dengan angka kesembuhan sebanyak 4.125.080 kasus (World Health Organization, 2022). Melansir dari beberapa sumber, kota Makassar per 25 Januari 2022 menjadi wilayah dengan angka persebaran Covid-19 tertinggi di provinsi Sulawesi Selatan yakni 49.093 orang, meninggal karena Covid-19 sebanyak 1.016 orang dan 48.059 orang dilaporkan sembuh (Badan Nasional Penanggulangan Bencana RI, 2022; Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, 2022; Pusat Krisis Kementerian Kesehatan RI, 2022). Dengan banyaknya kasus Covid-19 dengan angka kesembuhan tersebut memberikan kita gambaran bahwa permasalahan Covid-19 masih belum selesai meskipun pasien dinyatakan sembuh dan masa perawatan di rumah sakit telah berakhir [2].

Penyintas Covid-19 menjadi istilah yang sering didengar selama masa Pandemi akhir-akhir ini. Penyintas Covid-19 perlu mendapat dukungan dari orang-orang terdekatnya untuk bisa mengelola stres dengan baik dalam dirinya agar mampu dan lebih cepat sembuh dari penyakit yang diderita. Penyintas adalah orang yang pernah terpapar virus corona atau pasien positif Covid-19 yang telah berhasil sembuh dari penyakitnya. Penyintas COVID-19 dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) yakni orang yang mampu bertahan hidup melawan COVID-19. Penyintas COVID bisa juga disebut orang yang sembuh dari COVID-19 [3].

Waktu pemulihan akan tergantung seberapa parah sakit yang di alami oleh pasien. Beberapa orang akan sembuh dengan cepat tapi bagi yang lain, penyakit ini bisa meninggalkan masalah jangka panjang. Usia, gender, dan masalah kesehatan lainnya meningkatkan risiko sakit parah akibat Covid-19. Semakin invasif perawatan yang Anda terima, dan semakin lama perawatan itu dilakukan, akan semakin lama pula pemulihannya.

Sebanyak 39% pasien sembuh Covid-19 mengeluhkan gejala sisa pada saluran napas, antara lain merasakan tidak nyaman saat bernapas, batuk yang menetap, produksi sputum yang berlebihan, dan nyeri tenggorokan [4]. Pada penelitian *postmortem* didapatkan kerusakan alveolus yang luas pada paru yang mendukung kemungkinan terjadinya gejala sisa pada paru yang diakibatkan kerusakan paru yang menetap dan menimbulkan fibrosis[5]. Pada fase akut infeksi Covid-19 paru mengalami kerusakan dan terjadi edema, kerusakan epitel alveoli, dan deposisi hialin pada membran alveoli. Pada fase infeksi berikutnya, yaitu pada minggu kedua dan kelima, paru menunjukkan tanda-tanda fibrosis, dengan deposisi fibrin dan infiltrasi sel inflamasi dan fibroblas di dekat sel epitel di ruang alveolar. Pada fase akhir, antara minggu keenam dan kedelapan, jaringan paru-paru menjadi fibrotik. Selain itu, ada beberapa laporan lesi bilateral dengan dominasi lobus bawah [6].

2. METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah metode sosialisasi. Pendekatan kegiatan ini adalah memberikan edukasi fisioterapi dalam memelihara dan memulihkan kualitas hidup pada penyintas covid-19. Adapun Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengikuti aktivitas pelaksanaan penelitian tindakan yang terdiri dari Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan dan Tahap Akhir.



Langkah-Langkah Kegiatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut;

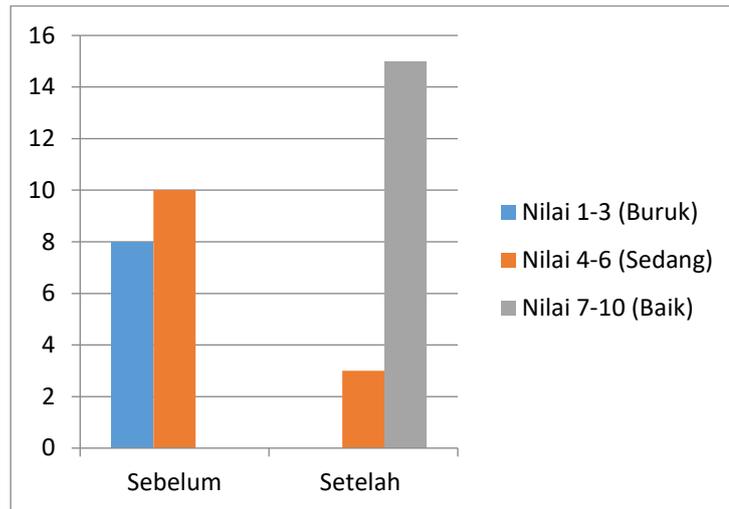
1. Tahapan Persiapan
 - a) Melakukan kunjungan ke ketua RT.04 RW.08 Desa Kampung Bukit, Kel. Lembah Damai, Rumbai.
 - b) Memberikan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dan mengisi form persetujuan menjadi mitra.
 - c) Menyusun jadwal program pengabdian.
 - d) Metode pendekatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah memeberikan edukasi pengetahuan dalam pemeliharaan dan pemulihan kualitas hidup pada penyintas covid-19.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 31 Desember 2022 RT.04 RW.08 Desa Kampung Bukit, Kel. Lembah Damai, Rumbai. Alat yang digunakan Laptop, white board serta peralatan menulis. Kegiatan ini akan dilakukan dengan diisi materi oleh pembicara mengenai teori-teori pendukung. Masing-masing peserta harus membuat serta melakukan apa yang dicontohkan oleh pembicara.
3. Tahap Akhir

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Peran Fisioterapi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Penyintas Covid-19. Tahap akhir terdiri dari pembuatan laporan hasil kegiatan dan pengumpulan laporan hasil kegiatan serta evaluasi hasil dari kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Warga Masyarakat Kampung Bukit, RT 04 RW 08 Rumbai. Warga berjumlah 18 orang yang sebelumnya belum mendapatkan edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya aktivitas fisik *pasca Covid-19* untuk meningkatkan kualitas hidup. Setelah mengkaji latar belakang dan melakukan survey lapangan, pengabdian kepada masyarakat ini cukup tepat untuk dilaksanakan di Kampung Bukit, RT 04 RW 08 Rumbai hal ini berdasarkan kebutuhan pengetahuan warga masyarakat dalam mendapatkan sosialisasi dan edukasi kesehatan. Edukasi dan sosialisasi mengenai aktivitas fisik pasca covid-19 untuk meningkatkan kualitas hidup pada warga masyarakat sangat tepat diberikan, dimana minimnya pengetahuan akan dampak post covid pada kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri 18 warga dengan rentang usia 30 sampai dengan 65 tahun. Dari 18 warga yang hadir didapatkan nilai pre tes dan post tes terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 83,3% dengan kategori baik yang sebelumnya 55,5% pada kategori sedang dan 44,4% pada kategori pengetahuan buruk tentang perlunya aktivitas fisik dalam memelihara kesehatan pasca covid-19. Artinya ada dampak peningkatan pengetahuan pada warga akan manfaat pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien pasca covid-19.



Gambar 1. Pemahaman Masyarakat Terhadap Kualitas Hidup



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Penyampaian Materi Oleh Narasumber



Gambar 4. Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

4. SIMPULAN

Adapun hal yang dapat disimpulkan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah : a. Meningkatnya pemahaman warga masyarakat di Kampung Bukit RT 04 RW 08 Lembah Damai, Rumbai terhadap aktivitas fisik *pasca Covid-19* untuk meningkatkan kualitas hidup. b. Meningkatnya pemahaman warga masyarakat di Kampung Bukit RT 04 RW 08 Lembah Damai, Rumbai terhadap manfaat pelayanan fisioterapi pada aktivitas fisik *pasca Covid-19* dalam meningkatkan kualitas hidup. c. Meningkatnya pemahaman di Kampung Bukit RT 04 RW 08 Lembah Damai, Rumbai terhadap pencegahan buruk pada kondisi *pasca Covid-19*. Dari 18 warga yang hadir didapatkan nilai pre tes dan post tes terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 83,3% perlunya aktivitas fisik dalam memelihara kesehatan pasca covid-19. Artinya ada dampak peningkatan pengetahuan pada warga akan manfaat pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien pasca covid-19.

5. SARAN

Agar pengabdian masyarakat ini tetap diadakan pada skala yang lebih besar lagi, menimbang pada kegiatan ini hanya dilakukan dalam 1 RT, sehingga informasi tentang pengetahuan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien pasca covid-19 pada masyarakat lebih menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian yang dilaksanakan di Kampung Bukit RT 04 RW 08 Lembah Damai, Rumbai dapat terselenggara dengan baik, hal ini tidak luput dari bantuan beberapa pihak. Terimakasih kepada LPPM Universitas Abdurrahman yang telah memfasilitasi agar terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini. Terimakasih juga kami haturkan kepada ketua RT 04 dan ketua RW 08 yang telah memberi kesempatan kepada kami untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat luas tentang covid-19 dan dampaknya pada kesehatan kita.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. A. T. Adiputra, “Dampak Pandemi COVID-19 pada Pelayanan Pasien Kanker di Rumah Sakit Tersier di Indonesia: Serial Kasus,” *JBN (Jurnal Bedah Nasional)*, vol. 4, no. 1, p. 29, 2020, doi: 10.24843/jbn.2020.v04.is01.p07.
- [2] E. Mahase, “Covid-19: What do we know about ‘long covid’?,” *BMJ*, vol. 370, pp. 9–10, 2020, doi: 10.1136/bmj.m2815.
- [3] A. Majdawati, “Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Pengenalan Status Kesehatan Penyintas Covid-19 Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Bagi Long-Covid,” *J. Masy. Mandiri*, vol. 5, no. 4, pp. 1–8, 2021.
- [4] Q. Xiong *et al.*, “Clinical sequelae of COVID-19 survivors in Wuhan, China: a single-centre longitudinal study,” *Clin. Microbiol. Infect.*, vol. 27, no. 1, pp. 89–95, 2021, doi: 10.1016/j.cmi.2020.09.023.
- [5] K. Ramanathan *et al.*, “Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- research that is available on the COVID-19 resource centre - including this for unrestricted research re-use a,” no. January, pp. 19–21, 2020.
- [6] A. T. Ton, F. Gentile, M. Hsing, F. Ban, and A. Cherkasov, “Rapid Identification of Potential Inhibitors of SARS-CoV-2 Main Protease by Deep Docking of 1.3 Billion Compounds,” *Mol. Inform.*, vol. 39, no. 8, pp. 1–7, 2020, doi: 10.1002/minf.202000028.