



Pelatihan Teknik Mobilisasi Lansia untuk *Caregiver* dalam Perawatan Jangka Panjang: Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Mobilisasi

Ni Luh Putu Inca Buntari Agustini¹, Ni Putu Ayu Ratna Dewi^{1*}, Israfil Israfil¹, I Gede Putu Darma Suyasa¹, Komang Ardidhana Nugraha Putra¹, I Gede Putu Suka Arnaya²

¹Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar, Bali, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali, Indonesia

* E-mail: ayuratna622@gmail.com

Received: 13 Agustus 2024

Accepted: 31 Agustus 2024

Published: 31 Agustus 2024

Abstract

Mobilization technique training for caregivers is an important component of long-term care for the elderly. Community service activities aim to improve caregiver skills in assisting elderly mobilization, reducing the risk of injury, and improving the quality of life of the elderly and their families as caregivers. The PKM method is in the form of training in the form of lectures and demonstrations involving 35 elderly families in Basangalas Village, Karangasem, Bali Province, in May 2024. PKM is carried out in three stages, namely: needs analysis, implementation, and evaluation. The training material includes basic principles of mobilization, transfer techniques, use of assistive devices, fall prevention, and prevention of injuries to caregivers. The pre-test results showed that 26 (74.3%) participants had insufficient knowledge and 32 (91.4%) participants had insufficient skills in elderly mobilization. Meanwhile, the post-test scores obtained showed all 35 (100%) participants had good knowledge and skills after being given elderly mobilization training. This shows that there is an increase in knowledge and skills in elderly mobilization in participants after being given counseling and training. Suggestions for communities with immobilized elderly can implement mobilization techniques sustainably, and further researchers can develop training modules.

Keywords: Caregiver, Elderly Mobilization, Long-Term Care

Abstrak

Pelatihan teknik mobilisasi untuk *caregiver* menjadi komponen penting dalam perawatan jangka Panjang lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *caregiver* dalam membantu mobilisasi lansia, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan kualitas hidup lansia dan keluarga sebagai *caregiver*. Metode PKM berupa pelatihan berupa ceramah dan demonstrasi dengan melibatkan 35 keluarga lansia di Desa Basangalas, Karangasem, Provinsi Bali pada bulan Mei 2024. PKM dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu: analisis kebutuhan, pelaksanaan, dan evaluasi. Materi pelatihan mencakup prinsip-prinsip dasar mobilisasi, teknik transfer, penggunaan alat bantu, pencegahan jatuh dan pencegahan cedera pada *caregiver*. Hasil *pre-test* menunjukkan 26 (74,3%) partisipan memiliki pengetahuan kurang dan 32 (91,4%) partisipan memiliki keterampilan kurang dalam mobilisasi lansia. Sedangkan, nilai *post-test* didapatkan seluruh partisipan 35 (100%) memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik setelah diberikan pelatihan mobilisasi lansia. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan mobilisasi lansia pada partisipan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Saran bagi masyarakat dengan lansia *imobilitas* dapat mengimplementasikan teknik mobilisasi secara berkelanjutan dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan modul pelatihan.

Kata Kunci: *Caregiver*, Mobilisasi Lansia, Perawatan Jangka Panjang

A. PENDAHULUAN

Saat manusia memasuki masa tua, maka mereka akan mulai mengalami perubahan fisik, mental, sosial, dan kesehatan. Pada fase ini, lansia akan merasa kesepian, stres, dan kehilangan

kepercayaan diri (Prabasari et al., 2017; Swarjana et al., 2023; Agusrianto & Rantesigi, 2020). Penurunan kondisi fisik mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit fisik maupun emosi dan mental. Berdasarkan skrining resiko yang dilakukan tim ITEKES Bali 2024 didapatkan tingkat resiko lansia di Desa Basangalas pada masing-masing level I, II, dan III adalah sebesar (60,5%, 22,30% dan 7,20% secara berurutan). Kondisi lansia level II dan III tidak cukup dengan perawatan yang bersifat akut dan membutuhkan perawatan jangka panjang (Feng et al., 2020). Oleh karena itu, dibutuhkan keterlibatan keluarga dalam pemenuhan setiap kebutuhan/masalah yang di hadapi lansia.

Perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Pemberian perawatan pada lansia diharapkan para lansia tetap merasa bahagia dan bisa menjalani hari tuanya, sehingga kualitas hidup lansia mengalami peningkatan (Kristin, 2017). Peran yang dapat dilakukan keluarga meliputi peran mengenali gangguan perkembangan, membuat keputusan tindakan kesehatan, memberikan perawatan, memelihara suasana yang kondusif, menjaga hubungan antar keluarga maupun dengan instansi Kesehatan (Afriani et al., 2020). Pentingnya peran keluarga dalam peningkatan kualitas hidup lansia terkadang berbanding terbalik terhadap kualitas hidup keluarga yang merawat lansia.

Berdasarkan hasil peninjauan, dari 35 keluarga lansia didapatkan sebanyak 85% memiliki pengetahuan cukup dengan skor rata-rata 58,2. Sebagian besar keluarga belum paham cara merawat lansia yang baik dan benar serta mengalami beberapa keluhan seperti sakit pada pinggang bagian bawah setelah membantu mengangkat atau memindahkan lansia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tangiisuran (2017) menyatakan bahwa seorang *caregiver* informal memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan *caregiver* formal. Keluarga sering menderita kesedihan dari orang yang dirawatnya mengalami penurunan kesehatan, sehingga menyebabkan keadaan depresif yang melelahkan, memburuknya kesehatan emosional dan mental (Afriani et al., 2020). Beban yang dirasakan *caregiver* saat merawat lansia berupa beban fisik dan psikologis, sedangkan beban eksternal yang muncul berasal dari perilaku lansia dan tuntutan beban pekerjaan ganda karena selain merawat lansia, seorang *caregiver* juga merawat anak dan keluarganya dirumah (Prabasari, 2017). Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan pelatihan teknik mobilisasi lansia untuk *caregiver* dalam perawatan jangka panjang: meningkatkan kualitas dan keamanan perawatan.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Pelaksanaan pelatihan ini merupakan bentuk pengabdian Kerjasama antara ITEKES Bali dengan Sahaja Bali. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Basangalas, Karangasem, Provinsi Bali pada bulan Mei 2024. Sebanyak 35 keluarga lansia terlibat dalam pelaksanaan penyuluhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah dan demonstrasi. Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan:

1. Tahap Analisa kebutuhan

Pada proses ini tim pengusul melakukan pendekatan ke Desa Basangalas untuk melihat sebaran *caregiver* yang merawat lansia berkebutuhan perawatan jangka panjang. Setelah mendapatkan data, maka pengusul didampingi tim dari desa Basangalas melakukan survei untuk mendata jumlah *caregiver* yang aktif merawat lansia berkebutuhan perawatan jangka panjang. Setelah didapatkan data, dilanjutkan dengan jadwal pertemuan untuk pelatihan.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan kesepakatan antara keluarga, kader dan pihak desa. Tahapan kegiatan dimulai dengan pemberian *pre-test* pada partisipan. Kemudian dilanjutkan dengan pelatihan *caregiver* tentang teknik mobilisasi lansia dalam perawatan jangka panjang dalam bentuk ceramah dan demonstrasi. Kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan demonstrasi dari partisipan.

3. Evaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program

Evaluasi pelaksanaan dilakukan dengan *post-test* untuk menilai pemahaman dan keterampilan keluarga dengan hasil terjadinya perbaikan kondisi dan terhindar dari risiko cedera atau jatuh baik pada lansia ataupun keluarga sebagai *caregiver*. Keberlanjutan program ini adalah

dengan melakukan pelatihan kembali kepada desa lain di daerah Karangasem yang belum mendapatkan pelatihan serupa dengan melibatkan narasumber lainnya seperti keluarga/*caregiver* yang sudah menerapkan dan terampil dalam melakukan teknik mobilisasi lansia secara mandiri di rumah. Pihak kader dari desa/kelurahan juga akan mendampingi dan ikut menilai pemahaman sasaran selanjutnya dalam merawat lansia secara mandiri di rumah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Basangalas, Provinsi Bali

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Pelatihan teknik mobilisasi lansia untuk *caregiver* dalam perawatan jangka panjang: meningkatkan kualitas dan keamanan perawatan” di desa Basangalas berlangsung dengan lancar. Kegiatan PKM dilaksanakan sebanyak 4 kali yaitu:

Pertemuan Pertama Senin 13 Mei 2024 dengan Agenda Perkenalan dan Penjajakan kepada Kepala Basangalas. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 08.30 WITA di desa Basangalas dan Tim PKM disambut baik oleh Kepala Desa. Pada kesempatan ini dilakukan kontrak waktu untuk kegiatan pelatihan pada *caregiver* tentang mobilisasi lansia dalam perawatan jangka Panjang.

Pertemuan Kedua Senin 20 Mei 2024 dengan Agenda melakukan *Pre-test* untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan keluarga lansia sebelum dilakukan penyuluhan dan kontrak waktu dengan keluarga lansia. Pertemuan kedua dimulai pukul 09.00 WITA di desa Basangalas, *Pre-test* dilakukan dengan cara mendatangi langsung rumah keluarga lansia. Tim PKM dibantu oleh mahasiswa ITEKES Bali untuk dapat melakukan *pretest* dan kontrak waktu dengan pihak keluarga lansia terkait penyuluhan yang akan dilakukan. Sebanyak 35 keluarga lansia yang mengkonfirmasi akan hadir dalam pelaksanaan penyuluhan.

Pertemuan Ketiga Rabu 22 Mei 2024 dengan Agenda melakukan Pelatihan kepada *caregiver* tentang mobilisasi dalam perawatan jangka panjang lansia. Pertemuan ketiga dimulai pukul 19.00 WITA bertempat di Balai Desa Basangalas, ketika partisipan datang dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, absensi, dan mencuci tangan di air mengalir. Selanjutnya kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan kepada *caregiver* tentang mobilisasi dalam perawatan jangka panjang lansia. Dalam pelatihan ini, keluarga lansia dilatih langsung untuk dapat melaksanakan mobilisasi yang baik dan benar pada lansia secara mandiri di rumah setelah kegiatan penyuluhan ini selesai dilaksanakan. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan partisipan mengikuti kegiatan dengan antusias dan bersemangat. Sebagian besar partisipan mampu melaksanakan secara terampil setiap tahapan dalam membantu mobilisasi pada lansia. Tidak hanya mampu memahami setiap tahap, seluruh partisipan telah menunjukkan sikap kepedulian terhadap kesehatan lansia dan diri sendiri sebagai *caregiver* dalam proses memobilisasi lansia.

Pertemuan Keempat Kamis, 23 Mei 2024 dengan agenda pelatihan lanjutan dan evaluasi kegiatan berupa *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga lansia dalam membantu mobilisasi lansia. Pertemuan keempat dimulai pukul 08.30 WITA, Selanjutnya kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan lanjutan dan *post-test*. Kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar.

Tabel 1. Distribusi karakteristik partisipan (n=35)

No	Karakteristik Partisipan	f	%
1	Usia		
	30-35 tahun	9	25,7
	36-40 tahun	15	42,9
	41-45 tahun	8	22,8
	46-50 tahun	3	8,6
2	Jenis kelamin		
	Laki-Laki	11	31,4
	Perempuan	24	68,6
3	Pekerjaan		
	IRT	12	34,3
	Petani	9	25,7
	Wiraswasta	4	11,4
	Wirausaha	5	14,3
	Lainnya	5	14,3
4	Agama		
	Hindu	35	100

Sebagian besar partisipan berusia antara 36-40 tahun (42,9%), berjenis kelamin perempuan (68,6%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (34,3%), dan seluruh partisipan beragama hindu (100%).

Tabel 2. Pengetahuan dan keterampilan partisipan sebelum dan setelah kegiatan pengabdian masyarakat (n=35)

No	Variabel	Pre		Post	
		f	%	f	%
1	Pengetahuan				
	Baik	0	0	35	100
	Cukup	9	25,7	0	0
	Kurang	26	74,3	0	0
2	Keterampilan				
	Baik	0	0	35	100
	Cukup	3	8,6	0	0
	Kurang	32	91,4	0	0

Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh sebanyak 26 (74,3%) partisipan memiliki pengetahuan kurang dan 32 (91,4%) partisipan memiliki keterampilan kurang dalam mobilisasi lansia. Berdasarkan nilai *post-test* didapatkan seluruh partisipan 35 (100%) memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik setelah diberikan pelatihan mobilisasi lansia. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan mobilisasi lansia pada partisipan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan.

Dukungan keluarga merupakan bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari kondisi yang buruk. Ikatan kekeluargaan yang erat dapat membantu menangani masalah yang dihadapi lansia karena keluarga merupakan suatu sumber dukungan sosial yang memberikan arti penting bagi kehidupan lansia (Felpina et al., 2016). Ada 4 bentuk dukungan lansia yang dapat diberikan keluarga yaitu dukungan emosional, penghargaan, informasi dan instrumental. Dukungan emosional ini berkaitan dengan tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman individu, dukungan ini merupakan ungkapan rasa empati perhatian dan kepedulian terhadap individu sehingga individu merasa dicintai dan diperhatikan dalam hidupnya (Nurhayati et al., 2021).

Keluarga harus selalu memberikan dukungan kepada lansia khususnya lansia dengan kebutuhan perawatan jangka panjang, dikarenakan lansia sangat membutuhkan fasilitas-fasilitas dalam menunjang pengobatan yang sedang dijalannya (Agustini et al., 2022). Disamping itu lansia juga membutuhkan dukungan emosional untuk mendampingi mereka ketika minum obat dan selalu memberikan perhatian dan kasih sayang kepada lansia, selain itu dukungan yang tidak kalah

pentingnya yaitu keluarga memberikan dukungan informasi kepada lansia mengenai keadaan yang dialami lansia serta selalu mengingatkan lansia untuk kontrol dan rutin minum obat, selanjutnya keluarga juga dapat memberikan dukungan berupa penghargaan seperti memberikan motivasi kepada lansia memberikan rasa nyaman, rasa percaya, keyakinan serta memberi pujian ketika lansia mampu melakukan hal positif seperti minum obat tepat waktu (Sutini et al., 2024). Karakteristik pekerjaan bisa mempengaruhi dukungan keluarga, dimana pada penelitian ini sebagian besar keluarga berprofesi sebagai petani sehingga tidak terikat waktu untuk memberikan dukungan kepada lansia baik dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi serta dukungan penghargaan (Qaryati et al., 2021).

Perawatan jangka panjang menurut definisi WHO adalah sistem kegiatan – kegiatan terpadu yang dilakukan oleh *caregiver* informal atau profesional untuk memastikan bahwa lanjut usia yang tidak sepenuhnya mampu merawat diri sendiri, dapat menjaga kualitas tertinggi kehidupannya (Suyasa et al., 2023). Perawatan jangka panjang merupakan bagian integral dari sistem kesehatan, yang diberikan di unit pelayanan kesehatan maupun di rumah dan fasilitas lainnya, serta di Indonesia dimensi karakteristik yang perlu dimodifikasi, karena dilihat aspek budaya di Indonesia masih mempertahankan model keluarga besar (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di desa Basangalas, Karangasem mulai dari kegiatan peninjauan sampai evaluasi telah berjalan dengan baik dan lancar. Melalui penyuluhan dan pelatihan praktis untuk *caregiver* tentang teknik mobilisasi dalam perawatan jangka panjang lansia efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam merawat lansia secara mandiri di rumah. Saran bagi masyarakat khususnya keluarga dengan lansia *immobilitas* dapat mengimplementasikan teknik mobilisasi secara berkelanjutan sehingga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas perawatan yang akan diberikan keluarga terhadap lansia yang dirawatnya. Pengabdian masyarakat selanjutnya dapat mengembangkan modul pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal, sehingga *caregiver* dapat mengakses materi kapan saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Agustina, F., Budianto, Y., Darussalam, H. (2020). Description of Family Stress Levels in Treatment of Elderly in the Village of Panggung Island, Semede Darat Marine, Muara Enim District 2019. *International Research Journal of Pharmacy and Medical Sciences*
- Agustini, N L P I B, Diyu, I , A, N, P, Kamaryanti, N, P, Dewi, ratna, n, P, A, wardana, D , G , W , Prataba , I, M , D , K , Nugrahini , N , L , G, H. (2022). Pengembangan Model Edukasi Berbasis Video Sinematografi Dalam Meningkatkan Family Support Pada Lansia Di Melinggih, Payangan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 29(3), 358–363.
- Agusrianto, A., & Rantesigi, N. (2020). Penerapan Latihan Range of Motion (Rom) Pasif terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien dengan Kasus Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 61–66. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.48>
- Tangiisuran, B., Tye, S.C., Leow, M.Y., Awang, R. (2017). Comparison of Nurse and General Caregiver's Knowledge, Attitude, and Practice on Medication Administration Process and their Distress Level in Long-term Care Facilities Across Penang, Kuala Lumpur, and Selangor of Malaysia. *Aging Clin Exp Res*.
- Feng, Z., Glinskaya, E., Chen, H., Gong, S., Qiu, Y., Xu, J., & Yip, W. (2020). Long-term care system for older adults in China: policy landscape, challenges, and future prospects. *The Lancet*, 396(10259), 1362-1372.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Indonesia masuki periode aging population*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>

- Nurhayati, S., Safitri, H. H., Apriliyanti, R., Karya, U., & Semarang, H. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Lansia Pada Era Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1125–1136.
- Kristin, P. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal di Rumah Bersama Keluarga. *Jurnal Ners LENTERA*, Vol 5, No. 1.
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). Pengalaman Keluarga dalam Merawat Lansia di Rumah (Studi Fenomenologi). *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68.
- Qaryati, S. N. E., Basit, M., & Lathifah, N. (2021). Efektifitas Edukasi Dengan Media Berbasis Audio Visual Terhadap Pengetahuan Keluarga Tentang Rom (Range Of Motion) Pada Pasien Stroke: Literature Review. *Journal of Nursing Invention*, 2(1), 56–65.
- Sutini, N. K., Suyasa, I. G. P. D., Kamaryati, N. P., Agustini, N. I. B., Susanti, N. L. P. D., Nuartini, N. N., & Sanjana, I. W. E. (2024). Pelatihan perawatan diri dasar pada kader lansia sebagai bagian dari perawatan jangka panjang. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), 69–76.
- Suyasa, I. D., Agustini, N. I. B., Ningrat, I., Putra, K. A. N., Paramarta, N. W., & Yoga, W. K. (2023). Pengembangan Model Peer Group Support Berbasis Family Centered Nursing Terhadap Kualitas Hidup Keluarga Lansia Di Desa Melinggih. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 29(2), 173–176.
- Swarjana, I. K., Wahyuningsih, L. G. N. S., Susanti, N. D., Agustini, N. I. B., Diyu, I. A. N. P., & Satriani, N. L. A. (2023). Edukasi Latihan Fisik Berbasis Self Care Kepada Klien Dan Keluarga Penderita Diabetes Mellitus Di Kelurahan Pedungan Kota Denpasar. *JPKM*, 29(2), 168–172.