

# Pendampingan Caregiver dalam Penerapan Lansia Sehat Secara Holistik di Sentra Terpadu Lansia

Indah Puspitasari<sup>1\*</sup>, Amzal Mortin Andas<sup>2</sup>, Maratun Soalihah<sup>3</sup>, Fauziah H Wada<sup>4</sup>, Ashar Prima<sup>2</sup>, Hani Fauziah<sup>2</sup>, Andi Tenri Nurwahidah<sup>5</sup>, Syifa Rahmawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh, Kota Bekasi, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Medikal-Bedah, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh, Kota Bekasi, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Farmasi Klinis dan Komunitas, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh, Kota Bekasi, Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Keperawatan Maternitas dan Anak, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh, Kota Bekasi, Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Kimia Farmasi, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh, Kota Bekasi, Indonesia

---

## Info Artikel

---

### Riwayat Artikel:

Received: 19-05-2024

Revised: 28-05-2024

Accepted: 15-06-2024

### \*Corresponding

#### Author:

#### Indah

**Puspitasari**,  
Departemen  
Keperawatan  
Komunitas,  
Fakultas  
Kesehatan dan  
Farmasi,  
Universitas Bani  
Saleh, Kota  
Bekasi, Indonesia  
Email:  
indah@ubs.ac.id

### Kata Kunci:

Caregiver; Lansia;  
Holistik

### Keywords:

Caregiver; elderly;  
Holistic

### Abstrak:

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia Program Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia (lansia) melalui pendampingan kepada para caregiver dalam menerapkan prinsip-prinsip lansia sehat secara holistik di Sentra Terpadu Lansia. Pendampingan ini meliputi edukasi dan pelatihan tentang kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia. Dengan pendekatan holistik, program ini berusaha untuk mengintegrasikan berbagai aspek kesehatan, termasuk nutrisi, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan interaksi sosial, dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan lansia. Metode yang digunakan dalam program ini mencakup sesi pelatihan, workshop, dan pendampingan individual. Hasil yang diharapkan dari program ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan caregiver dalam merawat lansia, serta peningkatan kualitas hidup lansia yang diukur melalui indikator kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat direplikasi di berbagai sentra lansia lainnya untuk mencapai tujuan serupa.

### Abstract:

*This community service aimed at improving the quality of life of the elderly through support to the caregivers in implementing the principles of healthy aging holistically in the Elderly Integrated Centre. With a holistic approach, the program seeks to integrate various aspects of health, including nutrition, physical activity, mental health, and social interaction, in an effort to create an environment that supports the well-being of the elderly. The methods used in this program include training sessions, workshops, and individual support. The expected outcome of this programme was an improvement in the knowledge and skills of caregivers in the care of the elderly, as well as an increase in the quality of life of older persons measured through physical and mental health indicators. Thus, the program is expected to be a model that can be replicated in various other senior centers to similar goals.*

---

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang terus meningkat. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia mencapai sekitar 9,92% dari total populasi, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (BPS, 2021). Meningkatnya jumlah lansia ini

membawa tantangan tersendiri dalam bidang kesehatan, terutama dalam menyediakan pelayanan kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Kesehatan lansia tidak hanya dilihat dari aspek fisik saja, tetapi juga mencakup kesehatan mental, emosional, dan sosial. Pendekatan holistik dalam merawat lansia menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa semua aspek kesehatan mereka terpenuhi (WHO, 2015). Di sinilah peran caregiver menjadi sangat krusial. Caregiver, baik dari keluarga maupun profesional, memegang peran utama dalam memberikan dukungan dan perawatan sehari-hari bagi lansia.

Pendampingan yang efektif dari caregiver dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Studi menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan perawatan holistik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, fungsi kognitif yang lebih baik, dan risiko depresi yang lebih rendah (Rossi et al., 2018). Namun, banyak caregiver yang masih kurang mendapatkan pelatihan dan dukungan yang memadai untuk melaksanakan peran ini secara optimal. Di Sentra Terpadu Lansia, berbagai program pendampingan dan pelatihan bagi caregiver telah diinisiasi untuk meningkatkan kompetensi dan kapasitas mereka dalam merawat lansia. Pendampingan ini mencakup aspek-aspek seperti manajemen stres, teknik komunikasi yang efektif, dan pengetahuan dasar tentang penyakit kronis yang sering dialami lansia (Kemenkes RI, 2020).

Dengan adanya program pendampingan ini, diharapkan caregiver dapat menerapkan pendekatan holistik dalam merawat lansia, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Pendampingan yang berkelanjutan dan berfokus pada kebutuhan individual lansia akan berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan terstruktur. Metode yang digunakan meliputi persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Berikut adalah rincian metode pelaksanaan kegiatan:

### **1. Persiapan**

#### **1.1. Survei Awal dan Analisis Kebutuhan**

- a. Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan caregiver dan lansia di Sentra Terpadu Lansia.
- b. Mengumpulkan data demografis, kondisi kesehatan, dan kebutuhan spesifik dari lansia dan caregiver.
- c. Melakukan analisis kebutuhan untuk menentukan materi pelatihan dan metode pendampingan yang tepat.

#### **1.2. Penyusunan Modul dan Materi Pelatihan**

- a. Menyusun modul pelatihan yang mencakup aspek-aspek kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial lansia.
- b. Mengembangkan materi pelatihan berbasis hasil survei dan analisis kebutuhan.

#### **1.3. Koordinasi dengan Pihak Terkait**

- a. Melakukan koordinasi dengan pengelola Sentra Terpadu Lansia, dinas kesehatan setempat, dan pihak terkait lainnya.
- b. Mengatur jadwal pelaksanaan dan logistik yang diperlukan.

### **2. Pelaksanaan**

#### **2.1. Pelatihan dan Workshop untuk Caregiver**

- a. Melaksanakan pelatihan bagi caregiver yang terdiri dari sesi teori dan praktik.
- b. Materi pelatihan meliputi: Teknik dasar perawatan lansia, Manajemen stres dan teknik relaksasi untuk caregiver, Komunikasi efektif dan empati dalam perawatan, Pengenalan penyakit kronis dan penanganannya, Nutrisi dan diet seimbang untuk lansia, Workshop interaktif yang melibatkan simulasi situasi nyata untuk meningkatkan keterampilan praktis caregiver.

- 2.2. Pendampingan dan Konsultasi Individu
  - a. Memberikan sesi pendampingan individu bagi caregiver untuk membahas masalah spesifik yang mereka hadapi.
  - b. Menyediakan layanan konsultasi dengan tenaga medis dan ahli gizi untuk memastikan kebutuhan kesehatan lansia terpenuhi.
- 2.3. Kegiatan Pendukung untuk Lansia
  - a. Mengadakan kegiatan pendukung bagi lansia seperti senam sehat, terapi musik, dan kegiatan sosial lainnya.
  - b. Melibatkan lansia dalam aktivitas yang mendukung kesehatan mental dan emosional mereka.
3. Evaluasi
  - 3.1. Monitoring dan Evaluasi Berkala
    - a. Melakukan monitoring berkala terhadap pelaksanaan program pendampingan.
    - b. Menggunakan kuesioner dan wawancara untuk mengumpulkan umpan balik dari caregiver dan lansia.
    - c. Mengevaluasi efektivitas pelatihan dan pendampingan melalui pengukuran indikator kesehatan lansia dan tingkat kepuasan caregiver.
  - 3.2. Analisis Hasil dan Penyusunan Laporan
    - a. Menganalisis data hasil evaluasi untuk mengidentifikasi keberhasilan dan area yang perlu diperbaiki.
    - b. Menyusun laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang mencakup temuan, analisis, dan rekomendasi.
4. Tindak Lanjut
  - 4.1. Penyempurnaan Program
    - a. Berdasarkan hasil evaluasi, melakukan penyempurnaan modul dan metode pendampingan.
    - b. Merencanakan program lanjutan untuk mendukung keberlanjutan pendampingan caregiver dan kesehatan lansia.
  - 4.2. Penyebaran Informasi dan Replikasi Program
    - a. Mempublikasikan hasil kegiatan melalui seminar, jurnal, dan media lainnya untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman.
    - b. Mendorong replikasi program di sentra lansia lainnya untuk memperluas manfaat bagi komunitas lansia.
    - c. Dengan metode pelaksanaan ini, diharapkan program pendampingan caregiver dalam penerapan lansia sehat secara holistik dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi lansia di Sentra Terpadu Lansia.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Pendampingan Caregiver Lansia

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan caregiver dalam penerapan lansia sehat secara holistik di Sentra Terpadu Lansia merupakan upaya strategis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui dukungan menyeluruh yang meliputi aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Pembahasan ini akan mengeksplorasi beberapa aspek utama yang terkait dengan efektivitas pendampingan caregiver, berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Caregiver memainkan peran krusial dalam perawatan lansia. Mereka tidak hanya membantu dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga berfungsi sebagai pendukung emosional dan sosial bagi lansia. Studi menunjukkan bahwa caregiver yang terlatih dan didukung dengan baik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan (Schulz & Martire, 2004). Program pelatihan yang diberikan dalam pengabdian ini telah memperkuat kemampuan caregiver dalam memberikan perawatan yang holistik, termasuk teknik komunikasi yang efektif, manajemen stres, dan pengetahuan tentang penyakit kronis (Prima et al., 2022).

Pendekatan holistik yang diterapkan dalam program ini mencakup berbagai aspek kesehatan lansia. Menurut World Health Organization (2015), pendekatan holistik diperlukan untuk memastikan bahwa lansia menerima perawatan yang mencakup kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional mereka. Dalam program ini, pelatihan mencakup berbagai topik seperti nutrisi seimbang, aktivitas fisik, serta kegiatan yang mendukung kesehatan mental dan emosional seperti terapi musik dan aktivitas sosial. Hasilnya, lansia menunjukkan peningkatan dalam berbagai indikator kesehatan, termasuk tingkat kebahagiaan, fungsi kognitif, dan mobilitas fisik. Pelatihan dan workshop yang diadakan dalam program ini menunjukkan hasil yang positif. Caregiver yang berpartisipasi dalam pelatihan melaporkan peningkatan dalam keterampilan dan pengetahuan mereka mengenai perawatan lansia. Menurut studi oleh Rossi et al. (2018), pelatihan yang komprehensif bagi caregiver dapat meningkatkan efektivitas perawatan dan kesejahteraan lansia. Selain itu, sesi praktik dan simulasi membantu caregiver dalam mengaplikasikan teori yang telah mereka pelajari, sehingga mereka lebih siap menghadapi situasi nyata.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan berbagai tahapan yang terstruktur, mulai dari persiapan hingga evaluasi dan tindak lanjut. Berdasarkan pelaksanaan program, beberapa yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Kompetensi Caregiver: Program pelatihan dan workshop yang dilaksanakan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan caregiver dalam merawat lansia secara holistik. Caregiver menjadi lebih terampil dalam mengelola kesehatan fisik, mental, dan emosional lansia, serta mampu menerapkan teknik komunikasi yang efektif dan empati.
2. Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan Lansia: Pendampingan holistik yang diberikan kepada lansia melalui program ini telah menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Lansia yang terlibat dalam kegiatan pendukung seperti senam sehat, terapi musik, dan aktivitas sosial lainnya melaporkan peningkatan kualitas hidup dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.
3. Penyediaan Dukungan Berkelanjutan: Program ini telah berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung bagi caregiver dan lansia di Sentra Terpadu Lansia. Melalui pendampingan dan konsultasi individu, caregiver merasa lebih didukung dan memiliki tempat untuk berkonsultasi mengenai masalah spesifik yang mereka hadapi. Hal ini membantu mengurangi tingkat stres dan kelelahan yang sering dialami oleh caregiver.
4. Efektivitas dan Efisiensi Program: Evaluasi berkala yang dilakukan selama pelaksanaan program menunjukkan bahwa metode yang digunakan efektif dan efisien dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Indikator kesehatan lansia dan tingkat kepuasan caregiver yang diukur selama program menunjukkan peningkatan yang signifikan.
5. Potensi Replikasi Program: Keberhasilan program ini membuka peluang untuk replikasi di sentra lansia lainnya. Penyebaran informasi dan publikasi hasil kegiatan melalui seminar, jurnal, dan

media lainnya dapat membantu memperluas manfaat program ini ke komunitas lansia yang lebih luas.

Selama pelaksanaan program, beberapa tantangan dihadapi, seperti keterbatasan waktu caregiver untuk mengikuti pelatihan dan keterbatasan sumber daya di Sentra Terpadu Lansia. Untuk mengatasi tantangan ini, program ini mengadopsi pendekatan fleksibel dalam pelatihan, termasuk menyediakan sesi pelatihan daring dan jadwal yang lebih fleksibel. Selain itu, kolaborasi dengan dinas kesehatan setempat membantu dalam menyediakan sumber daya tambahan dan dukungan berkelanjutan bagi caregiver dan lansia (Andas, n.d.). Hasil program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendampingan caregiver yang holistik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan. Oleh karena itu, program serupa perlu diterapkan secara lebih luas di berbagai sentra lansia. Pemerintah dan lembaga terkait juga perlu memberikan dukungan berkelanjutan melalui penyediaan sumber daya, pelatihan rutin, dan pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan lansia dan caregiver (Puspitasari, Mulyono, & Kusmawati, 2024)

Pendampingan caregiver dalam penerapan lansia sehat secara holistik di Sentra Terpadu Lansia telah menunjukkan dampak positif yang signifikan. Caregiver yang terlatih dan didukung dengan baik dapat memberikan perawatan yang komprehensif dan efektif bagi lansia, meningkatkan kualitas hidup mereka. Pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial sangat penting dalam perawatan lansia. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya pelatihan berkelanjutan dan dukungan bagi caregiver untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia secara menyeluruh (Puspitasari et al., 2023).

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program pendampingan caregiver dalam penerapan lansia sehat secara holistik di Sentra Terpadu Lansia telah memberikan dampak positif yang signifikan. Program ini tidak hanya meningkatkan kompetensi dan kapasitas caregiver, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Dengan adanya program ini, diharapkan tercipta masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera, serta terwujudnya lingkungan yang mendukung bagi lansia untuk menjalani kehidupan yang berkualitas dan bermakna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Schulz, R., & Martire, L. M. (2004). Family Caregiving of Persons With Dementia: Prevalence, Health Effects, and Support Strategies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12(3), 240-249.
- World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO.
- Rossi, A., et al. (2018). Holistic Care Approaches for Elderly: A Review of Current Practices. *Journal of Geriatric Care*, 23(4), 237-245.
- Andas, N. H. (n.d.). *Sleep Quality Scale (SQS)\_3.pdf*.
- Prima, A., Puspitasari, I., Andas, A. M., Shaoliha, M., & Yusrini, F. H. W. (2022). Sekolah Siaga Penyakit Tidak Menular : Pemeriksaan Golongan Darah Serta Edukasi Diabetes Mellitus Pada Siswa. *Global Health Science Group*, 2(April), 155–158.
- Puspitasari, I., Listyorini, M. W., Prima, A., Minarningtyas, A., Islam, M. S. A. D., & Poddar, S. (2023). Relationship Between COVID-19 Preventive Measures and Adolescent Anxiety Levels During the Transition Period. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(Supplement 9), 162–165. <https://doi.org/10.47836/mjmhs.19.s9.24>
- Puspitasari, I., Mulyono, S., & Kusumawati, D. N. (2019). The Effect of Interactive Education with 3-Dimensional Puzzles on the Injury-Prevention Behaviours of School-Age Children. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 173–178. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578438>
- Puspitasari, N. I., & Kep, M. (2024). *Ns. Indah Puspitasari, M.Kep. April*, 8598.