



Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Riset dan Teknologi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi,
Program Pengabdian kepada Masyarakat
Tahun Anggaran 2024

Perawatan Lansia Berkelanjutan

Strategi untuk Caregiver

Ns. Oda Debora, M.Kep
Venny Kurnia Andika, S.Si., M. Biotech
Ns. Febrina Secsaria Handini, M.Kep

Perawatan Lansia Berkelanjutan

Strategi untuk Caregiver

Ns. Oda Debora, M.Kep
Venny Kurnia Andika, S.Si., M. Biotech
Ns. Febrina Secsaria Handini, M.Kep

Penerbit
litrus.

**PERAWATAN LANSIA BERKELANJUTAN
STRATEGI UNTUK CAREGIVER**

Ditulis oleh:

Ns. Oda Debora, M.Kep.
Venny Kurnia Andika, S.Si., M.Biotech.
Ns. Febrina Secsaria Handini, M.Kep.

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh

PT Literasi Nusantara Abadi Grup

Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari

Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144

Telp : +6285887254603, +6285841411519

Email: literasinusantaraofficial@gmail.com

Web: www.penerbitlitnus.co.id

Anggota IKAPI No. 340/JTI/2022



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Desember 2024

Perancang sampul: Muhammad Ridho Naufal

Penata letak: Hasanuddin

ISBN : 978-634-206-116-9

vi + 142 hlm. ; 15,5x23 cm.

©Desember 2024



PRAKATA

Segala Puji Syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa, hanya oleh karena berkat dan anugerahNya saja buku yang berjudul “Perawatan Jangka Panjang Pada Lansia” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Saat ini Indonesia telah memasuki masa *ageing population* dimana jumlah penduduk lansia mulai meningkat sebagai akibat perkembangan dalam pelayanan kesehatan yang memadai bagi masyarakat. Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, menyatakan bahwa lansia di Indonesia akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2045. Saat itu, Indonesia akan memiliki 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa lansia.

Saat ini, Indonesia telah mencanangkan Visi Indonesia Emas 2045. Keberadaan jumlah lansia yang cukup tinggi dimasa akan datang yang tidak diimbangi dengan penyediaan layanan kesehatan yang memadai dapat menjadi penghalang dalam mewujudkan visi tersebut. Oleh karena itu, lansia Indonesia harus menjadi lansia sehat, aktif, produktif, dan bermartabat agar dapat menjadi lansia dengan kualitas hidup yang baik.

Terima kasih yang tidak terhingga kami ucapkan kepada KEMDIKBUDRISTEK yang telah memberikan bantuan dana melalui kegiatan hibah Pengabdian Masyarakat Pemula sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan terima

kasih pada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan buku ini, dan semoga buku ini bermanfaat bagi Kader atau *Caregiver Informal* pada khususnya.

Hormat kami,

Penulis



DAFTAR ISI

Prakata	iii
Daftar Isi	v

Bab 1

PENDAHULUAN	1
A. Konsep Lansia	1
B. Konsep Perawatan Jangka Panjang (PJP)	18
C. Konsep <i>Caregiver Informal</i>	18

Bab 2

PERAWATAN SECARA UMUM	27
A. Menjaga Kebersihan Diri	27
B. Pencegahan Masalah Kesehatan Kulit	35
C. Pemeliharaan Kebersihan dan Keamanan Lingkungan	36
D. Mempertahankan Tingkat Kemandirian Lansia	40
E. Paparan Sinar Matahari	49
F. Komunikasi	52
G. Rekreasi	57

H. Pemantauan Penggunaan Obat	61
I. Pelaksanaan Ibadah.....	63

Bab 3

PERAWATAN SECARA KHUSUS	67
A. Membantu Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB).....	67
B. Membantu Lansia dengan Keterbatasan Gerak.....	69
C. Membantu Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Lansia	82
D. Pengelolaan Stres	89

Bab 4

MENDUKUNG LANSIA MEMPERTAHANKAN AKTIFITAS INSTRUMENTAL KEHIDUPAN SEHARI-HARI (AIKS)	111
A. Mendukung Komunikasi dengan Telepon.....	111
B. Mendukung Berbelanja	112
C. Mendukung Menyiapkan Makanan.....	112
D. Mendukung Mengurus Rumah	113
E. Mendukung Mencuci/Membersihkan Pakaian.....	113
F. Mendukung Penggunaan Transportasi	113
G. Mendukung Menyiapkan dan Mengonsumsi Obat.....	114
H. Mendukung Pengaturan Keuangan	114

Bab 5

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KEADAAN DARURAT	115
A. Membantu Tersedak.....	115
B. Pertolongan Pertama pada Henti Jantung	117
C. Pertolongan Pertama pada Luka Bakar	123
D. Pertolongan Pertama pada Patah Tulang.....	125
E. Pertolongan Pertama pada Perdarahan.....	138
F. Pertolongan Pertama pada Syok.....	139
Daftar Pustaka.....	141



Bab 1

PENDAHULUAN

A. Konsep Lansia

Istilah lanjut usia adalah label yang diberikan pada orang yang berusia lebih dari 60 tahun. Kategori ini ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO), dimana awal usia lansia adalah 60-74 tahun (*elderly*), usia lanjut tua 75-90 tahun (*old*), dan usia sangat tua >90 tahun (*very old*) (Nugraha & Choiriyah, 2024). Setiap manusia pasti akan mengalami penuaan, dan harapan akhir kita adalah menjadi lansia yang sehat, produktif, dan bermanfaat (Touhy & Jett, 2021).

Penuaan berkaitan dengan ketidakmampuan akibat penurunan kemampuan baik fisik maupun mental. Penurunan tersebut mengenai berbagai sistem dalam tubuh seperti penurunan daya ingat, kelemahan otot, pendengaran, penglihatan, perasaan dan tampilan fisik yang berubah serta berbagai disfungsi biologis lainnya. Seiring dengan penuaan maka muncul pula berbagai penyakit seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, kanker, osteoarthritis dan demensia. Penyakit ini sering kali merupakan penyebab kematian utama di berbagai negara hingga merupakan fokus perhatian dalam dunia kesehatan terutama cara pencegahan dan penanganannya (Goldsmith, 2008).

Proses penuaan dimulai dengan menurunnya bahkan terhentinya fungsi berbagai organ tubuh. Akibat penurunan fungsi itu, muncul

berbagai tanda dan gejala proses penuaan, yang pada dasarnya dibagi dua bagian, yaitu (Pangkahila, 2007):

1. Tanda fisik, antara lain massa otot berkurang, lemak meningkat, kulit berkerut, daya ingat berkurang, fungsi seksual terganggu, kemampuan kerja menurun dan sakit tulang.
2. Tanda psikis, antara lain menurunnya gairah hidup, sulit tidur, mudah cemas, mudah tersinggung dan merasa tidak berarti lagi.

Akan tetapi proses penuaan tidak terjadi begitu saja dengan langsung terlihat pada perubahan fisik dan psikis seperti di atas, melainkan terjadi secara perlahan – lahan dan dapat dibagi menjadi beberapa tahapan, antara lain (Pangkahila, 2007):

1. Tahap Subklinik (Usia 25 – 35 tahun)

Pada tahap ini, sebagian besar hormon di dalam tubuh mulai menurun. Pembentukan radikal bebas yang dapat merusak sel dan DNA mulai mempengaruhi tubuh. Kerusakan ini biasanya tidak tampak dari luar. Karena itu, pada tahap ini orang merasa dan tampak normal, tidak mengalami gejala dan tanda penuaan. Pada umumnya, rentang usia ini dianggap usia muda dan normal, padahal sebenarnya sudah mulai terjadi proses penuaan.

2. Tahap Transisi (Usia 35 – 45 tahun)

Selama tahap ini level hormon menurun sampai 25%. Berat otot berkurang sebanyak 1 kg setiap beberapa tahun. Akibatnya, tenaga dan kekuatan terasa hilang, sedang komposisi lemak tubuh bertambah. Keadaan ini menyebabkan resistensi insulin, meningkatnya resiko penyakit jantung pembuluh darah dan obesitas. Pada tahap ini gejala mulai muncul, yaitu penglihatan dan pendengaran menurun, rambut putih mulai tumbuh, elastisitas dan pigmentasi kulit menurun, dorongan seksual dan bangkitan seksual menurun. Pada tahap ini orang mulai merasa tidak muda lagi dan tampak lebih tua. Kerusakan oleh radikal bebas mulai merusak ekspresi genetik yang dapat mengakibatkan penyakit, seperti kanker, radang sendi, berkurangnya memori, penyakit jantung koroner dan diabetes.



Bab 2

PERAWATAN SECARA UMUM

A. Menjaga Kebersihan Diri

Perawatan diri pada lansia adalah cara memelihara kebersihan dan kesehatan yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, meningkatkan kepercayaan/penampilan diri dan meningkatkan kebersihan serta kesehatan lansia. Berikut ini akan dipaparkan beberapa cara menjaga atau merawat kebersihan diri (KEMENKES, 2019).

1. Membantu Memandikan Lansia

Pengertian	Membersihkan/ memandikan tubuh lansia dengan air bersih dan sabun pada lansia yang tidak dapat mandi secara mandiri
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Membersihkan kulit dan menghilangkan bau badan2. Memberikan rasa nyaman dan relaksasi3. Merangsang sirkulasi darah pada kulit4. Memelihara integritas kulit5. Mencegah infeksi pada kulit
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none">1. 2 buah baskom (masing-masing berisi air biasa dan hangat)2. 2 buah waslap (waslap sabun dan waslap bilas)3. Handuk untuk mengeringkan badan4. Selimut/Handuk mandi5. Alas pelak

	6. Sabun 7. Alat berdandan (deodorant, bedak/talk, lotion, parfum) 8. Peralatan untuk menggosok gigi 9. Pakaian bersih 10. Sisir 11. Kantung cucian 12. Kassa	13. Pampers jika diperlukan 14. Pispot untuk BAK atau BAB 15. Sarung tangan bersih pada tempatnya 16. Celemek 17. Lotion
Persiapan Lingkungan	1. Jaga privasi lansia dengan memasang tirai atau menutup pintu kamar 2. Ciptakan lingkungan yang nyaman dan aman	
Prosedur	1. Cuci tangan dan pakai sarung tangan 2. Prosedur memandikan lansia dalam posisi berbaring <ol style="list-style-type: none"> Posisikan lansia berbaring senyaman mungkin Tawarkan lansia untuk BAK/BAB, jika ingin BAK atau BAB bantu lansia BAK/BAB terlebih dahulu. Letakkan selimut mandi diatas spre. Lipat dan lepaskan spre atas dan selimut di bawahnya Handuk dibentangkan di bawah kepala, di atas bantal Pakaian bagian atas dibuka dan bagian tubuh yang terbuka ditutup dengan selimut handuk Rendam waslap dalam air dan peras Membersihkan wajah lansia: bersihkan bagian mata, kening, pipi hidung dan leher serta telinga dengan bagian yang berbeda. Kemudian keringkan dengan handuk Membersihkan lengan: <ul style="list-style-type: none"> - Handuk dibentangkan memanjang sehingga seluruh lengan dapat diletakkan di atas handuk - Bersihkan dengan air dan sabun bagian lengan dan ketiak dari area distal ke proksimal, basuh sampai bersih - Keringkan dengan handuk, pakaikan deodorant jika perlu 	



Bab 3

PERAWATAN SECARA KHUSUS

A. Membantu Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB)

Pada kondisi tertentu, lansia membutuhkan bantuan caregiver untuk melakukan BAK dan BAB. Diantaranya pada lansia yang mengalami masalah pergerakan, penurunan kesadaran, kelemahan dan sebagainya, sehingga perlu menggunakan kateter, popok sekali pakai, pispot, kursi komod atau pergi ke kamar mandi menggunakan kursi roda. Berikut adalah persiapan dan langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh caregiver pada saat membantu lansia BAK dan BAB.

Berikut ini adalah persiapan alat secara umum untuk membantu BAK dan BAB:

1. Alas bokong/underpad
2. Air cebok dalam tempatnya
3. Kapas cebok bersih
4. Sarung tangan
5. Tissue atau handuk kecil
6. Pispot
7. Diapers atau popok

Prosedur secara umum:

1. Cuci tangan, pakai sarung tangan
2. Atur posisi lansia
3. Dekatkan alat-alat di sisi tempat tidur lansia
4. Pasang alas bokong dibawah pantat lansia
5. Menanggalkan pakaian bawah atau diapers lansia
6. Anjurkan lansia untuk menekuk lutut dan mengangkat bokong atau memiringkan badannya
7. Pasang pispot dengan tepat
8. Menutup bagian bawah dengan handuk
9. Bila sudah selesai kemudian lansia dibersihkan:
 - a. Pada lansia perempuan:
 - 1) Memberikan kemaluan dan membilasnya dengan air
 - 2) Kemudian anus dan bokong
 - b. Pada lansia pria:
 - 1) Kemaluan terlebih dahulu di bersihkan
 - 2) Dilanjutkan anus dan bokong
10. Setelah selesai pispot diangkat ditutup dan diturunkan
11. Keringkan daerah bokong dengan menggunakan tissue
12. Kenakan pakaian bawah (ganti popok/ diapers apabila pasien menggunakan popok/diapers) dan rapikan lansia
13. Bereskan peralatan, buang air seni atau feses ke kamar mandi. Jika menggunakan popok, buang terlebih dahulu kotorannya ke kamar mandi, setelah itu dibungkus kresek dan dibuang ketempat sampah.
14. Lepas sarung tangan dan cuci tangan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat membersihkan kotoran lansia:

1. Jangan menggunakan tisu basah yang mengandung parfum karena dapat menimbulkan iritasi pada daerah kemaluan.
2. Jangan memberikan bedak atau minyak hangat ke area kemaluan karena dapat menimbulkan iritasi dan luka.



Bab 4

MENDUKUNG LANSIA MEMPERTAHANKAN AKTIFITAS INSTRUMENTAL KEHIDUPAN SEHARI-HARI (AIKS)

Aktivitas Instrumental Kehidupan Sehari-hari (AIKS) adalah aktifitas kehidupan sehari-hari dari lansia yang lebih kompleks dibandingkan dengan kktivitas kehidupan sehari-hari yang dilakukan secara rutin oleh lansia. Aktivitas ini menitikberatkan pada kemampuan lansia dalam berinteraksi dengan lingkungan dan komunitasnya. Caregiver harus memahami terlebih dahulu kondisi lansia baik secara fisik maupun psikologis, serta kemampuan lansia dalam melakukan aktifitas instrumental dalam kehidupan sehari-hari. AIKS terbagi dalam beberapa kegiatan antara lain: berkomunikasi menggunakan telepon atau telepon genggam, berbelanja, menyiapkan makanan, mengurus rumah, mencuci pakaian, menggunakan alat transportasi, menyiapkan dan meminum obat, serta mengatur keuangan lansia. Berikut ini akan dijelaskan peran caregiver dalam mendukung lansia dalam mempertahankan AIKS.

A. Mendukung Komunikasi dengan Telepon

1. Sediakan peralatan komunikasi seperti telepon atau telepon genggam yang sederhana dan mudah digunakan oleh lansia

2. Letakkan alat komunikasi pada tempat yang mudah dilihat dan dijangkau oleh lansia.
3. Tulis catatan nomor-nomor penting dan alat tulis untuk mencatat, dan letakkan di dekat alat komunikasi.
4. Informasikan kepada lansia untuk tidak memindahkan alat komunikasi dari tempat yang sudah ditentukan.
5. Sedapat mungkin biarkan lansia melakukan komunikasi melalui telepon secara mandiri, bantuan diberikan hanya bila diperlukan.

B. Mendukung Berbelanja

1. Tanyakan kepada lansia mengenai kebutuhan lansia yang ingin dibeli.
2. Tanyakan kepada lansia apakah lansia ingin untuk berbelanja sendiri atau tidak
3. Apabila masih memungkinkan untuk lansia berbelanja sendiri, maka sedapat mungkin lansia didampingi untuk berbelanja sesuai dengan kondisinya.
4. Gunakan alat bantu mobilisasi misalnya mobilisasi dengan menggunakan tongkat, *walker* atau dengan kursi roda.
5. Perhatikan jarak dari tempat tinggal dengan tempat belanja serta kondisi fisik lansia. Jika jarak terlalu jauh, maka anjurkan lansia untuk diantar/ menggunakan kendaraan atau dianjurkan untuk tidak berbelanja sendiri.

C. Mendukung Menyiapkan Makanan

1. Buat perencanaan menu bersama lansia sehingga jenis makanan lebih sesuai dengan selera lansia.
2. Sedapat mungkin melibatkan lansia di dalam proses penyiapan dan penyajian makanan sesuai dengan kemampuan dan kondisi lansia.
3. Jika lansia memiliki penyakit degeneratif atau penyakit penyerta lainnya, dengan pantangan jenis makanan tertentu, maka konsultasikan pada ahli gizi atau ke posyandu/ puskesmas terkait tentang pengaturan menu makan lansia sehari-hari.



Bab 5

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KEADAAN DARURAT

A. Membantu Tersedak

Tersedak terjadi karena ada sumbatan benda asing disaluran pernapasan. Penyebab sumbatan bisa makanan, minuman, maupun benda asing lainnya. Jika tidak segera dikeluarkan, korban dapat mengalami kematian.

1. *Back Blow*

Berdirilah di belakang orang yang tersedak, lalu letakkan satu tangan penolong di depan dada korban. Minta korban untuk membungkuk, hingga dadanya sejajar dengan lantai.



Gambar 1

Dengan menggunakan tumit tangan penolong yang bebas, berikan hentakan di antara kedua tulang belikat korban sebanyak 5x. Ulangi hingga benda asing yang menyumbat keluar dari mulut.



Gambar 2

2. *Heimlich Manuver*

Posisikan diri anda di belakang korban, minta korban untuk membuka kakinya, dan letakkan satu kaki anda di antara kedua kaki korban.



Gambar 3

Lingkarkan kedua tangan anda di perut korban, cari lokasi di antara ulu hati dan pusar. Kepalkan tangan yang tidak dominan dan letakkan tangan dominan di atas kepalan tangan tersebut. Minta korban untuk rileks, lalu hentakkan kepalan tangan penolong ke arah atas dan ke dalam sebanyak 5x atau hingga benda asing keluar.



DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, A. A., Ferrucci, L., Fülöp, T., Gravel, D., Hao, N., Kriete, A., Levine, M. E., Lipsitz, L. A., Olde Rikkert, M. G. M., & Rutenberg, A. (2022). A complex systems approach to aging biology. *Nature Aging*, 2(7), 580–591.
- Eliot, T. (2018). *A Journey Into Yin Yoga*. Human Kinetics.
- Fitria, C. N., & Prabowo, A. (2016). Efektifitas Paparan Ultra Violet Sinar Matahari Terhadap Kepadatan Massa Tulang Dan Kadar Kolesterol Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.128>
- Goldsmith, J. (2008). *The long baby boom: An optimistic vision for a graying generation*. JHU Press.
- Jenkins, G., & Tortora, G. J. (2016). *Anatomy and physiology*. John Wiley & Sons.
- KEMENKES. (2019). *Panduan Praktis untuk Caregiver dalam Perawatan Jangka Panjang Bagi Lanjut Usia*. Kementerian Kesehatan RI.
- KEMENKES. (2021). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2024*. Kementerian Kesehatan RI.
- Nugraha, F. M., & Choiriyah, I. U. (2024). Implementasi Program Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Di Desa KedungBanteng Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. *JlAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 12(1), 28–44.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865.

- Pangkahila, W. (2007). *Anti-aging Medicine: Memperlambat Penuaan Meningkatkan Hidup*. Penerbit Buku Kompas.
- Tamez-Peña, A. L., Tamez-Pérez, H. E., Peña-Lazo, A., Ocampo-Candiani, J., & Torres-Pérez, J. F. (2014). Review Article: Use of medications on the elderly. *Medicina Universitaria*, 16(65), 199–206. www.elsevier.es/rmuanl
- Sugiyo, D. (2014). Umur dan Perubahan Kondisi Fisiologis Terhadap Kemandirian Lansia. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(1), 21–27.
- Taylor, A. W. (2021). *Physiology of exercise and healthy aging*. Human Kinetics.
- Touhy, T. A., & Jett, K. F. (2021). *Ebersole and Hess' Gerontological Nursing & Healthy Aging-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Wimalawansa, S. J. (2020). Fighting against COVID-19: Boosting the immunity with micronutrients, stress reduction, physical activity, and vitamin D. *Nutrition and Food Science Journal (Sci Literature)*, 3(1), 126.

Perawatan Lansia Berkelanjutan

Strategi untuk Caregiver



Buku "Perawatan Lansia Berkelanjutan: Strategi untuk Caregiver" menghadirkan panduan komprehensif bagi para caregiver dalam merawat lansia secara efektif dan berkelanjutan. Di era penuaan populasi, tantangan dalam merawat lansia semakin kompleks, dan buku ini menguraikan berbagai aspek penting, mulai dari pemahaman kebutuhan fisik dan emosional lansia hingga teknik komunikasi yang efektif. Pembaca akan mendapatkan wawasan tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung, serta peran caregiver sebagai penghubung antara lansia dan layanan kesehatan.

Dalam buku ini, penulis juga membahas strategi praktis yang dapat diterapkan oleh caregiver untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Melalui pendekatan holistik, pembaca diajak untuk mengenali kondisi medis yang umum dialami lansia, serta cara-cara inovatif untuk mengelola perawatan harian. Berbagai studi kasus dan contoh nyata di lapangan memperkaya pemahaman tentang dinamika perawatan, sekaligus memberikan inspirasi bagi caregiver untuk terus belajar dan beradaptasi.

Akhirnya, buku ini menekankan pentingnya dukungan emosional dan mental bagi caregiver sendiri. Dengan menghadirkan teknik pengelolaan stres dan pentingnya menjaga keseimbangan hidup, penulis mengajak caregiver untuk tidak hanya fokus pada perawatan orang lain, tetapi juga merawat diri mereka sendiri. Dengan demikian, "Perawatan Lansia Berkelanjutan" menjadi sumber daya yang berharga bagi semua yang terlibat dalam dunia perawatan lansia, membantu menciptakan ikatan yang lebih kuat dan perawatan yang lebih berkualitas.

litnus. Penerbit



litrasinusantaraofficial@gmail.com
www.penerbitlitnus.co.id
@litnuspenerbit
litrasinusantara_

085755971589

Kesehatan

+17

ISSN 978-634-206-116-9



9 786342 061169