

PELATIHAN PENANGANAN CIDERA PADA ORANG LANJUT USIA (LANSIA) BAGI PEGAWAI DI LINGKUNGAN PANTI SOSIAL TRESHNA WERDHA(PSTW) BUDI MULIA 3 DAN CENTEX JAKARTA

Eko Prabowo¹, Agustiyawan¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: eko.prabowo@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Abstrak Jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau saksi mata yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring / terduduk di lantai/ tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Istilah lainnya jatuh merupakan salah satu *geriatric giant*, sering terjadi pada lanjut usia, penyebab tersering diantaranya dari dalam dirinya sendiri (gangguan sensorik, kognitif, sistem saraf pusat) yang menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan, kekuatan otot, dan fleksibilitas otot menurun, keadaan lingkungan rumahnya yang berbahaya (alat rumah tangga yang tua/ tidak stabil, lantai yang licin dan tidak rata, dll).. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pelatihan tentang penanganan cedera pada lansia. Hasil dari kegiatan ini peserta aktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan dan mampu dalam menangani cedera pada lansia. pemberdayaan parmasosial melalui pelatihan penanganan cedera pada lansia mampu meningkatkan pengetahuan tentang jenis – jenis cedera serta penanganan cedera pada lansia.

Kata Kunci : Cidera, Lansia, Jatuh, Keseimbangan, Saraf pus

1. Pendahuluan

Undang-undang nomor 13 tahun 1998 Kesejahteraan Lanjut Usia mengamanatkan dengan tegas perlunya peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia. Upaya penanganan Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia sebagai salah satu upaya tanggung jawab pemerintah dalam mensejahterakan warganya. Tidak heran jika pemerintah dalam memperhatikan warganya. Lansia . (kompasiana, 2015).

Setiap manusia akan mengalami penuaan di masa hidupnya. Meningkatnya angka harapan hidup berbanding lurus dengan peningkatan populasi penduduk lanjut usia (lansia). Hal ini, dikarenakan lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan bertambahnya usia dapat meningkatkan biaya perawatan lansia. Selain itu, lansia akan mengalami penurunan fisiologis dan biokimia, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan secara keseluruhan (Badan pusat Statistik, n.d.)

Menurut WHO, klasifikasi lansia dibagi menjadi lansia usia pertengahan (*middle aged*) 45-59 tahun, lansia (*elderly*) 60 – 74 tahun, lansia tua (*elderly old*) 75 – 90 tahun, dan lansia sangat tua (*elderly old*) diatas 90 tahun. Sampai sekarang ini, penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Pada Hari Kesehatan Sedunia tanggal 7 April 2012, WHO mengajak negara-negara untuk menjadikan penuaan sebagai prioritas penting mulai saat itu. (WHO, 2008)

Jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau saksi mata yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring / terduduk di lantai/ tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Istilah lainnya jatuh merupakan salah satu *geriatric giant*, sering terjadi pada lanjut usia, penyebab tersering diantaranya dari dalam dirinya sendiri (gangguan sensorik, kognitif, sistem saraf pusat) yang menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan, kekuatan otot, dan fleksibilitas otot menurun, keadaan lingkungan rumahnya yang berbahaya (alat rumah tangga yang tua/ tidak stabil, lantai yang licin dan tidak rata, dll). Di Australia, Kanada dan Inggris dari 1,6 sampai 3 dari 10000 populasi mengalami jatuh. Di Amerika 36,8 dari 10000 populasi lansia mengalami jatuh. 40% dari kejadian jatuh pada lansia akan mengalami kematian (*Ageing and Health*, n.d.)

Lansia mudah sekali jatuh diakibatkan beberapa risiko menjadi 2 bagian, yaitu pertama berdasarkan faktor intrinsik, faktor ini menggambarkan variabel-variabel yang menentukan seseorang dapat jatuh pada waktu tertentu dan orang lain dalam kondisi yang sama mungkin tidak jatuh. Faktor intrinsik tersebut antara lain adalah gangguan muskuloskeletal misalnya

menyebabkan gangguan gaya berjalan, kelemahan ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sinkop yaitu kehilangan kesadaran secara tiba-tiba yang disebabkan oleh berkurangnya aliran darah ke otak dengan gejala lemah, penglihatan gelap, keringat dingin, pucat dan pusing. (Kruschke & Butcher, 2017)

Lansia yang mengalami cedera teknik pertolongan pertama yaitu berupa *RICE (Rest, Ice, Compression dan Elevation)*

1) Rest (istirahat)

Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, bertujuan untuk mencegah bertambah parahnya cedera dan mengurangi aliran darah yang menuju ke daerah yang cedera.

2) Ice (aplikasi dingin)

Ice Yaitu memberikan es selama dua hari setelah cedera untuk melokalisir daerah cedera, mematikan ujung syaraf sehingga mengurangi rasa nyeri, dan mencegah agar jaringan yang cedera tidak bertambah bengkak karena pemberian es akan menyebabkan vasokonstriksi sehingga aliran darah yang menuju daerah cedera berkurang. Pemberian es jangan sampai terlalu lama karena akan mengakibatkan iritasi, hypothermia, dan frost bite yaitu kerusakan yang terjadi karena penerapan aplikasi dingin yang berlebihan. Cara penerapan aplikasi dingin atau pemberian es yaitu:

- a) Es ditempatkan pada kantong plastik kemudian dibungkus dengan handuk.
- b) Kompres es dilakukan selama 2-3 menit
- c) Bila sudah terasa kesemutan atau terlihat pucat pemberian es dapat dihentikan sementara.

Ini merupakan tanda telah terjadi vasokonstriksi

3) Compression (pembalutan)

Compression Yaitu mempergunakan kompresi elastis selama dua hari untuk mencegah pembengkakan dan menghentikan perdarahan. Pembalutan dapat menggunakan perban atau pembalut tekan yang elastis (tensocrepe) dan harus dipakai senyaman mungkin.

4) Elevation (meninggikan daerah cedera)

Berusaha agar bagian yang cedera ada di atas letak jantung untuk mengurangi kemungkinan terjadinya pembengkakan akibat perdarahan dan peradangan. dalam perawatan nyeri yang disebabkan karena cedera, terapi dingin dilakukan sampai pembengkakan berkurang. Terapi dingin biasanya digunakan pada 24 sampai 48 jam setelah terjadinya cedera dan dipakai untuk mengurangi sakit dan pembengkakan. (Tran & McCormack, 2020)

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 3 dan Centex Jakarta. Dimana PSTW Budi Mulia 3 dan Centex Jakarta merupakan panti sosial bagi lansia yang dikelola oleh pemerintah DKI Jakarta. Jumlah Warga Binaan Sosial (WBS) yang berada di PSTW Budi

Mulia 3 dan Centex Jakarta memiliki daya tampung 253 lansia yang terdiri dari 89 WBS berjenis kelamin laki-laki dan 164 WBS berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan info yang di dapat dari kepala panti PSTW Budi Mulia 3 dan Centex Jakarta, terdata WBS mandiri adalah 183 WBS dan tidak mandiri 70 WBS

2. Metode

Khalayak sasaran kegiatan masyarakat dengan judul “Pelatihan dalam Penanganan Cidera pada Orang Lanjut Usia (Lansia) bagi Pegawai di Lingkungan Panti Sosial Treshna Werdha (PSTW) Budi Mulia 3 dan Centex jakarta” adalah pegawai di lingkungan PSTW Budi Mulia 3 dan Centex ang berjumlah 20 orang.

PSTW Budi Mulia 3 jakarta & Centex Jakarta adalah panti sosial milik pemda DKI Jakarta yang beralamat di Jl.Maraguna Raya no.1 RT.11/RW.1, Gandaria Selatan. Kecamatan Cilandak, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta. Sedangkan Sasana Tresna Werdha (STW) Budi Mulia 3 Centex adalah cabang dari PSTW Budi Mulia 3 Jakarta yang beralamat di Jl. Centex Raya RT/RW 001/03 No.1 Kelurahan Ciracas, Kecamatan Ciracas Jakarta Timur. Program dilakukan untuk memberikan informasi serta pelatihan dalam managani cidera pada lanjut usia di PSTW Budi Mulia 3 & Centex Jakarta.

Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi yang mendasar untuk peningkatan kompetensi pegawai terutama dalam hal penanganan pada cidera lansia. Dengan demikian jika pegawai mempunyai keterampilan dalam penanganan cidera lansia maka pegawai dapat memudahkan penyembuhan bagi lansia.

Untuk mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka metode pelaksanaan selama 1 bulan secara sistematis dan terstruktur. Pendidikan dan pelatihan ini diawali dengan pemberian materi di aula dan dilanjutkan dengan pendampingan pada saat praktek di ruangan lansia secara tepat. Selesai pelatihan ini peserta diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam menangani cidera pada lansia.

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan adalah :

A. Persiapan

1. Melakukan koordinasi dengan kepala panti terkait;
2. Melakukan sosialisasi kepada pegawai panti ;

B. Pelaksanaan

1. Pemberian materi definisi dan karakteristik lansia
2. Pemberian materi resiko jatuh pada lansia

3. Pemberian materi penanganan cedera pada lansia
- C. Praktik dan Pendampingan
1. Praktik mandiri penanganan cedera pada lansia
 2. Pendampingan
- D. Evaluasi
1. Evaluasi teori
 2. Evaluasi praktik
- E. Tindak Lanjut
1. Analisis hasil evaluasi teori
 2. Analisis evaluasi praktik
 3. Tindak lanjut terhadap analisis hasil teori dan praktik

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Karakteristik Pegawai PSTW Budi Mulia 3 Jakarta, Kegiatan Penyuluhan Penanganan Cidera pada orang Lanjut Usia (Lansia) dilaksanakan secara mandiri dengan dana yang berbasis dari pendanaan internal UPN Veteran Jakarta. sejauh ini terlihat adanya keterlibatan pemerintah pemda DKI Jakarta dalam menangani lanjut usia. Secara keseluruhan ada 183 lansia dan 0 pegawai di lingkungan PSTW Budi Mulia 3 dan Centex Jakarta.



Gambar 1. Kegiatan Foto Bersama



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

Pada penyuluhan ini diberikan materi dengan metode ceramah menggunakan media power point dan media leaflet yang dibagikan kepada pegawai PSTW Budi Mulia 3 Jakarta mengenai cedera pada Lansia yang diawali dengan jenis – jenis cedera pada lansia dan penanganan awal dan lanjutan cedera pada lansia.

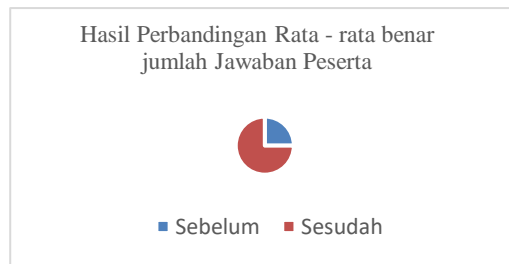


Diagram 1

Hasil Uji Sebelum dan Setelah Pelatihan

Berdasarkan diagram 1 menunjukkan rata – rata jawaban benar sebelum penyuluhan 25 % dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan rata – rata jawaban benar 75 %. Pegawai PSTW Budi Mulia 3 Jakarta diharapkan mampu dalam menanagni cidera pada Lansia sehingga dapat membantu lansia jika sewaktu – waktu lansia mengalami cidera.

Hasil analisis data didapatkan peningkatan pengetahuan mengenai bagaimana penanganan cidera pada lansia. Ini berkaitan bagaimana mendapatkan intervensi cidera yaitu berupa RICE (Rest,Ice,Compress, dan Eleveation). (Tran & McCormack, 2020). Terjadi peningkatan terjadinya jatuh pada lansia di usia diatas 65 tahun. Jatuh didefinisikan seseorang jatuh ke bawah.(Kruschke & Butcher, 2017).

4. Kesimpulan

Berdasarkan proses dan hasil kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini cukup berhasil dalam membantu menambah pengetahuan dan pemahaman pegawai PNS dan Pramusosial terkait dengan penanganan cidera pada lansia. Pegawai dapat memahami apa, mengapa, dan bagaimana cara menganai cidera pada lansia. Keberhasilan kegiatan terlihat dari post test yang terjadi peningkatan. Post test sudah memuat pernyataan- pernyataan bagaimana penanganan cidera pada lansia di PSTW Budi Mulia3 & Centex jakarta.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima Kasih kepada Kepala Panti PSTW Budi Mulia 3 & Centex Jakarta serta Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian masyarakat

6. Daftar Pustaka

Ageing and health. (n.d.). Retrieved May 23, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Badan pusat Statistik, 2021. (n.d.). *statistik Lanjut Usia*.

- Kruschke, C., & Butcher, H. K. (2017). Evidence-Based Practice Guideline: Fall Prevention for Older Adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 43(11), 15–21.
<https://doi.org/10.3928/00989134-20171016-01>
- Tran, K., & McCormack, S. (2020). Exercise for the Treatment of Ankle Sprain: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines [Internet]. *Exercise for the Treatment of Ankle Sprain: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines*, 1–26.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33074633/>
- WHO. (2008). *WHO*. World Health Organization.