

Tugas Keluarga Sebagai “Caregiver” Bagi Anggota Keluarga Lansia Yang Mengalami Sindrom Frailty

Harliani^{1*}, Iwan Sain², Nuraeni Jalil³

1*. Poltekkes Kemenkes Makassar, Jl. Monumen Emmy Saelan III Tidung, Kota Makassar, Indonesia 90222

2. Poltekkes Kemenkes Makassar, Jl. Monumen Emmy Saelan III Tidung, Kota Makassar, Indonesia 90222

3. Poltekkes Kemenkes Makassar, Jl. Monumen Emmy Saelan III Tidung, Kota Makassar, Indonesia 90222

*e-mail : harlianitdg@gmail.com

Abstrak

Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak penduduk lanjut usia. Menjadi tua merupakan suatu proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang frail. Frailty sudah berkembang sekitar 7% - 16,3% pada individu berusia 65 tahun atau lebih dan menyebabkan seseorang cenderung jatuh, memerlukan rawat inap, menurunnya status fungsional dan kematian. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan Sosialisasi dan pendampingan Tugas Keluarga sebagai Caregiver kepada anggota keluarga Lansia yang mengalami sindroma frailty agar dapat Mengatasi Masalah Kebutuhan aktivitas sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pelatihan berupa ceramah/penyuluhan dan praktek care giver. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2019 bertempat di Kantor Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar. Alat yang digunakan adalah Seperangkat alat / media penyuluhan seperti gambar-gambar. Modul pelatihan Lansia sehat dan Mandiri. Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Kepala Puskesmas Mamajang dan Kader Posyandu Kenanga I Kelurahan Mandala. Jumlah peserta pengabdian masyarakat adalah sebanyak 20 orang peserta. Hasil kegiatan adalah seluruh peserta pelatihan telah mengetahui peran keluarga dalam menyajikan menu/makanan bagi lansia. Seluruh peserta telah mengetahui cara merawat anggota keluarga yang lanjut usia agar menjadi *Successful Aging*.

Kata Kunci : Lcare Giver, Sindrom Frailty.

Pendahuluan

Frailty adalah suatu keadaan yang dikenali secara klinis dari orang dewasa yang lebih tua dengan peningkatan kerentanan yang dihasilkan dari gangguan terkait usia dalam cadangan fisiologis dan fungsi di berbagai sistem organ, sehingga kemampuan untuk mengatasi stressor sehari-hari atau akut menjadi terganggu. Seseorang dengan kondisi pre frail dapat berubah menjadi *frailty* atau bahkan membaik menjadi tidak *frailty*. Pada tahapan pre frail cadangan fisiologis masih dapat mengkompensasi kerusakan dan masih mungkin kembali sempurna. Bila seseorang sudah jatuh pada status *frailty* dapat timbul manifestasi klinis seperti malnutrisi, ketergantungan fungsional tirah baring lama, luka tekan, gangguan jalan, kelemahan umum dan penurunan fungsi kognitif. Lebih jauh lagi dapat ditemukan komplikasi yaitu jatuh berulang dan fraktur (Sumantri S dkk, 2014).

Kriteria diagnosis sindrom *frailty* menurut *Task Force dari American Geriatric Society* adalah bila didapatkan tiga dari lima gejala berikut: penurunan berat badan yang tidak diinginkan (4-5 kg dalam 1 tahun); kelelahan yang disadari sendiri; kelemahan (kekuatan genggam tangan < 20% pada tangan dominan); kecepatan berjalan yang kurang; dan penurunan aktivitas fisik (<20% pengeluaran kalori).

Berbagai faktor penyebab mempunyai peranan dalam terjadinya *Frailty* pada usila, namun factor yang paling berperan dan merupakan factor yang dapat dimodifikasi adalah nutrisi dan aktifitas fisik. Penuaan dan aktifitas fisik dikaitkan dengan peningkatan tingkat inflamasi kronik. Nutrisi juga merupakan faktor pendukung penting dalam sindrom *frailty* karena energi dan nutrisi penting dibutuhkan untuk memelihara fungsi tubuh, termasuk vitamin D. kekurangan vitamin D berhubungan dengan hilangnya massa otot skelet, penurunan fungsi dan risiko tinggi jatuh pada usila (Fried LP, dkk 2001).

Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak penduduk lanjut usia. Menjadi tua merupakan suatu proses yang mengubah seseorang dewasa sehat menjadi seorang *frail*. Pada individu yang berusia 65 tahun atau lebih sekitar 7 – 16 % akan menunjukkan gejala sindrom *Frailty* dan menyebabkan orang tersebut cenderung jatuh, memerlukan rawat inap, menurunnya status fungsional dan kematian. Luaran klinis yang buruk tersebut dapat dicegah dengan cara dilakukannya penapisan yang secara umum dibagi menjadi dua, yaitu berdasarkan fenotif dan akumulasi deficit (Rahmadani Dwipa dan Pratiwi, 2018).

Menurut *The Cardiovascular Health Study*, *Frailty* mencapai 7 % pada usia lanjut berusia 65 tahun keatas dan mencapai 30% pada usia diatas 80 tahun. Penelitian Collard, et all (2012) dalam *systemic review* melaporkan prevalensi 10,7 % untuk frail dan 41,6% untuk pre frail. *Meta-analysis* Kojima et al (2016) melaporkan prevalensi *fit*, *pre-frail*,

frail masing-masing sebesar 44,4 %, 48,1 % dan 7,4 %. Di Indonesia Seto *et al* (2015) melaporkan proporsi *fit*, *pre-frail*, dan *frail* berturut-turut 31,6 %, 54,3 % dan 14,1% (Effendi, 2018)

Care giver adalah penyedia asuhan kesehatan untuk anak, dewasa dan lansia yang mengalami ketidakmampuan fisik atau psikis kronis. *Care giver* merupakan individu yang membantu merawat dan memberikan kenyamanan kepada Lansia guna meningkatkan derajat kesehatan Lansia, membantu Lansia menerima kondisinya, serta membantu Lansia menghadapi ajal dengan diperlakukan secara manusiawi sampai ajal datang (Stanley M, Patricia GB, 2006).

Lansia adalah keadaan yang di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

Berdasarkan dengan uraian latar belakang masalah diatas maka pengabdian ingin melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Tugas Keluarga Sebagai “ *Caregiver* “ Bagi Anggota Keluarga Lansia Yang Mengalami Sindrom *Frailty*.” (Stanley M, Patricia GB, 2006).

Metode

Pelaksanaan program ini dilakukan bersama dengan kelompok ibu-ibu yang memiliki anggota keluarga lanjut usia di wilayah posyandu Kenanga I Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar.

Metode kegiatan ini dilakukan melalui pelatihan peningkatan peran keluarga dalam menyajikan menu/makanan dan pendampingan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang lanjut usia agar menjadi Successful Aging bagi lansia di wilayah kerja Posyandu Kenanga I Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar.

Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu mengadakan survey ke lokasi tempat pelaksanaan yaitu di wilayah kerja Posyandu Kenanga I Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar. Kemudian dilakukan pelatihan dan pendampingan.

Adapun langkah-langkah kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan kerjasama dengan kader posyandu Kenanga I Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Mengundang ibu/bpk yang memiliki anggota keluarga lanjut usia untuk mengikuti pelatihan
3. Melakukan pelatihan dan pendampingan keluarga lanjut usia kepada ibu yang memiliki anggota keluarga lanjut usia di Kantor Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar.

Hasil

1. Karakteristik Peserta

Peserta pelatihan adalah kelompok ibu yang memiliki anggota keluarga yang lanjut usia di Wilayah Posyandu Kenanga I Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar.

Jumlah peserta sebanyak 20 orang yang terdiri dari 19 ibu- ibu dan 1 orang bapak dengan latar belakang pendidikan 5 orang berlatar belakang SMP, 12 Orang berlatar belakang SMA dan 3 orang berlatar belakang PT dengan sebaran usia berkisar antara 23 hingga 50 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden peserta pelatihan

No.	Inisial	Umur	Tkt. Pddk	Alamat
1	Ny. J	35 th	SMP	Jln. Vet-Sel Lr 1 Mks
2	Ny. S	41 th	SMP	Jln Inspeksi Kanal Mks
3	Ny. M	35 th	SMA	Jln Inspeksi Kanal 15 Mks
4	Ny.D	37 th	SMA	Jln. Vet-Sel Lr 1 Mks
5	Ny.R	49 th	SMA	Jln. Vet-Sel Lr 3 Mks
6	Ny N	44 th	SMA	Jln Inspeksi Kanal Mks
7	Ny SR	27 th	SMP	Jl. Vetsel Mks
8	Ny H	50 th	PT	Jln Inspeksi Kanal Mks
9	Ny.Rw	42 th	SMP	Jln Inspeksi Kanal Mks
10	Ny.FF	45 th	SMA	Jln Inspeksi Kanal Mks
11	Ny. M	42 th	PT	Jln Inspeksi Kanal Mks
12	Ny Sf	38 th	SMA	Jln Inspeksi Kanal Mks
13	Ny. My	49 th	PT	Jln. Vet-Sel Lr 1 /12 Mks
14	Ny Rl	47 th	SMA	Jln. Vet-Sel Lr 4 Mks
15	Ny F	50 th	SMP	Jln Inspeksi Kanal Mks
16	Ny RA	41 th	SMA	Jln. Vet-Sel Lr 4 Mks
17	Bpk. M	38 th	SMA	Jln Inspeksi Kanal Mks
18	Ny. Nd	23 th	SMA	Jln. Vet-Sel Lr 4 Mks

19	Ny. K	43 th	SMA	Jl. Vetsel Mks
20	Ny. Mym	39 th	SMA	Jln Inspeksi Kanal Mks

2. Data Lansia

Tabel 2. Karakteristik Lansia

No.	Inisial	Umur	ADL	Alamat
1	Bpk. K	78 th	Dibantu	Jln. Vet-Sel Lr 1 Mks
2	Ny. SA	61 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
3	Ny. NJ	65 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal 15 Mks
4	Ny.H	68 th	Mandiri	Jln. Vet-Sel Lr 1 Mks
5	Bpk. MY	69 th	Mandiri	Jln. Vet-Sel Lr 3 Mks
6	Bpk. S	74 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
7	Bpk Y	70 th	Mandiri	Jl. Vetsel Mks
8	Ny. Rd	80 th	Dibantu	Jln Inspeksi Kanal Mks
9	Ny.Sn	72 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
10	Bpk. Y	75 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
11	Ny. Hj.T	72 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
12	Bpk. HR	78 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
13	Bpk. HA	90 th	Dibantu	Jln. Vet-Sel Lr 1 /12 Mks
14	Ny Hj.M	86 th	Dibantu	Jln. Vet-Sel Lr 4 Mks
15	Ny In	70 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
16	Ny. Hj. K	78 th	Dibantu	Jln. Vet-Sel Lr 4 Mks
17	Ny. J	71 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks
18	Bpk Af	62 th	Mandiri	Jln. Vet-Sel Lr 4 Mks
19	Bpk. AS	73 th	Mandiri	Jl. Vetsel Mks
20	Ny. B	69 th	Mandiri	Jln Inspeksi Kanal Mks

Dari tabel 2 diatas terlihat bahwa karakteristik lanjut usia pada keluarga peserta pengabdian masyarakat adalah jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebesar 11 orang dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang dengan sebaran usia tertua adalah 90 tahun. Tingkat aktivitas daily living/aktifitas sehari-hari dengan Mandiri sebesar 15 orang Lansia dan yang dibantu sebesar 5 orang lansia.

3. Respon peserta Pelatihan Tugas Keluarga Sebagai “Care-giver”

Tabel 3. Respon Peserta Pelatihan Tugas Keluarga Sebagai “Care-giver” bagi Anggota Keluarga Lansia Yang Mengalami Sindrom *Frailty*.

No.	Inisial	Umur	Tkt. Pddk	Respon
1	Ny. J	35 th	SMP	Materinya menarik dapat di terapkan kepada Lansia Bpk K (usia 78 thn) yang mengalami sindrom <i>Frailty</i> .
2	Ny. S	41 th	SMP	Materinya cukup bagus utamanya penyajian menu/makanan bagi Lansia Ny. SA (usia 61 tahun)
3	Ny. M	35 th	SMA	Materinya cukup bagus utamanya Langkah-langkah menuju <i>successful Aging</i> dapat diterapkan pada Lansia Ny. NJ (usia 65 tahun)
4	Ny.D	37 th	SMA	Materinya cukup bagus utamanya Pengetahuan tentang penyakit-penyakit pada lansia dan penanganannya.
5	Ny.R	49 th	SMA	Materinya cukup menarik dan mudah dipahami
6	Ny N	44 th	SMA	Pematerinya cukup baik dalam menyampaikan materi
7	Ny SR	27 th	SMP	Kegiatan Pengabmas ini bermanfaat sekali. Bisa saya terapkan kepada Lansia Bpk Y (70 thn) yang berprofesi sebagai tukang becak.
8	Ny H	50 th	PT	Materinya menarik dapat di

				terapkan kepada Lansia Ny. Rd (usia 80 thn) yang mengalami sindrom <i>Frailty</i>
9	Ny.Rw	42 th	SMP	Mengucapkan terimakasih karena telah memberi pengetahuan tentang Lansia sehat dan Mandiri
10	Ny.FF	45 th	SMA	Materinya bermanfaat dan dapat di terapkan kepada Lansia Bpk. Y supaya terbebas dari sindrom <i>Frailty</i> .
11	Ny. M	42 th	PT	Materinya bermanfaat dalam menambah pengetahuan
12	Ny Sf	38 th	SMA	Materi dan Pematerynya cukup bagus.
13	Ny. My	49 th	PT	Materinya menarik dapat di terapkan kepada Lansia Bpk H.A (usia 90 thn) yang mengalami sindrom <i>Frailty</i>
14	Ny RI	47 th	SMA	Materinya menarik dapat di terapkan kepada Lansia Ny. Hj.M (usia 86 thn) yang mengalami sindrom <i>Frailty</i>
15	Ny F	50 th	SMP	Semoga Kegiatan Pengabmas seperti ini dapat terlaksana setiap tahun di Kelurahan Mandala
16	Ny RA	41 th	SMA	Materinya menarik dapat di terapkan kepada Lansia Ny. Hj.K (usia 78 thn) yang mengalami sindrom <i>Frailty</i>
17	Bpk. M	38 th	SMA	Materinya menarik dan simple.
18	Ny. Nd	23 th	SMA	Materinya bermanfaat dapat di terapkan kepada Lansia Bpk Af yang sudah berusia 62 tahun yang berprofesi sebagai Dosen.
19	Ny. K	43 th	SMA	Materinya bermanfaat
20	Ny. Mym	39 th	SMA	Materinya bagus sekali

4. Dampak

Dampak positif dari terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini, yakni bertambahnya pengetahuan kelompok sasaran bapak/ibu-ibu yang memiliki anggota keluarga yang lanjut usia.

Dari kuesioner yang diedarkan seluruh peserta menilai kegiatan pelatihan Tugas Keluarga Sebagai “Care-giver” bagi Anggota Keluarga Lansia yang Mengalami Sindrom *Frailty* sangat bermanfaat khususnya pembinaan kesehatan lansia, penyakit-penyakit pada lansia, kecukupan gisi pada lansia, peran keluarga dalam menyajikan menu/makanan bagi lansia serta langkah-langkah *successful aging*.

Peserta pelatihan juga menilai bahwa materi yang diberikan simple dan cepat dimengerti serta pembawa materi membawakan materinya dengan bagus dan penguasaan materi yang cukup baik.

Tabel 4. Dampak yang dirasakan oleh bapak / ibu-ibu yang mengikuti kegiatan pelatihan Tugas Keluarga Sebagai “Care-giver” bagi Anggota Keluarga Lansia Yang Mengalami Sindrom *Frailty*.

No.	Materi Pelatihan	n	%	Dampak
1	Informasi baru / belum pernah didapatkan sebelumnya	16	80%	Meningkatnya pengetahuan mengenai pembinaan kesehatan lansia, penyakit-penyakit pada lansia, kecukupan gisi pada lansia, peran keluarga dalam menyajikan menu/makanan bagi lansia serta langkah-langkah <i>successful aging</i>
2	Informasinya	4	20%	Meningkatnya pengetahuan

	sudah pernah didapatkan sebelumnya			mengenai pembinaan kesehatan lansia, penyakit-penyakit pada lansia, kecukupan gisi pada lansia, peran keluarga dalam menyajikan menu/makanan bagi lansia serta langkah-langkah <i>successful aging</i>
	Total	20	100%	

Dari table 4 diatas dapat dilihat bahwa materi yang diberikan oleh pemateri pada kegiatan pelatihan pengabdian masyarakat ada sekitar 16 orang (80%) peserta yang mengaku belum pernah terpapar oleh informasi tersebut dan ada 4 orang peserta (20%) mengaku sudah pernah terpapar sebelumnya pada media massa elektronik dan surat kabar/majalah. Seluruh peserta menilai bahwa informasi tersebut meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mereka terkait kesehatan lansia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat disimpulkan sebaga berikut:

1. Terjadinya peningkatan peran keluarga dalam menyajikan menu/makanan bagi lansia di Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar.
2. Meningkatnya keterampilan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang lanjut usia agar menjadi *Successful Aging* di Kelurahan Mandala Kecamatan Mamajang Kota Makassar.

Saran

Saran kepada pihak-pihak yang terkait agar dapat menindak lanjuti hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk dapat diterapkan pada kegiatan posyandu lansia pada setiap bulan untuk meningkatkan kesehatan lansia agar bisa hidup Mandiri.

Daftar Pustaka

- Effendi, F. S. (2018). TESIS PERBEDAAN KADAR 25- HYDROXYVITAMIN D SERUM PADA SINDROMA FRAILTY
- Fried LP, Tangen CM, Waiston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, et al. Frailty in older adults : evidence for a phenotyp. *J Gerontol Med Sci.* 2001; 56(3): M146-56.
- Rahmadani IR, Dwipa L dan Pratiwi Y, 2018. Elderly Characteristics with Frailty Syndrome by Frailty Index *Journal of Medicine and Health* Vol 2 No. 2 August 2018.
- Sumantri, S., Setiati, S., Purnamasari, D., & Dewiasty, E. (2014). Relationship between metformin and frailty syndrome in elderly people with type 2 diabetes. *Acta Medica Indonesiana*, 46(3), 183–188. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25348180>
- Stanley M, Patricia GB. 2006 . Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta : EGC