

Pemberdayaan *caregiver* informal: perawatan umum lansia didasarkan sebagai upaya mempertahankan kemandirian lansia

Febrina Secsaria Handini, Ifa Pannya Sakti, Sulistyono

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Panti Waluya Malang, Indonesia

Penulis korespondensi : Febrina Secsaria Handini

E-mail : febrina.spwm@gmail.com

Diterima: 31 Juli 2025 | Direvisi: 23 September 2025 | Disetujui: 24 September 2025 | Online: 29 September 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Lanjut usia termasuk dalam kelompok yang rentan akibat berbagai perubahan yang mereka alami. Perubahan tersebut dapat menimbulkan beragam masalah kesehatan, sehingga lansia membutuhkan dukungan khususnya oleh *caregiver* informal dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari baik secara fisik maupun mental. Di lokasi tempat kegiatan dilaksanakan, terdapat masalah utama berupa kurangnya pengawasan dan pendampingan oleh *caregiver* terhadap lansia, yang mana minimnya keterlibatan *caregiver* informal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan mengenai perawatan pada lansia, kurangnya keterampilan praktis dalam merawat, serta ketidaktahuan tentang pentingnya perawatan berkelanjutan. Tujuan kegiatan PkM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan *caregiver* informal dalam melakukan perawatan umum pada lansia yang didasarkan pada program perawatan jangka panjang (PJP). Kegiatan yang dilakukan dalam PkM ini yaitu memberikan edukasi dan pelatihan, topik edukasi yang diberikan adalah konsep perubahan pada lansia, konsep PJP dan perawatan umum pada lansia, sedangkan kegiatan pelatihan yang diberikan adalah ketrampilan untuk meningkatkan kemandirian lansia yang meliputi latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif. Metode pemberdayaan yang digunakan dalam kegiatan PkM ini adalah metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai yang signifikan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* yaitu sebesar 85% *caregiver* memiliki pengetahuan yang baik, dan semua peserta memiliki keterampilan baik dengan nilai rata-rata yaitu 80,4. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan kelurahan dan puskesmas setempat dapat mengambil peran aktif dalam penguatan peran *caregiver* informal, melalui integrasi program ini ke dalam program kesehatan lansia di wilayah RW 04.

Kata kunci: *caregiver* informal; perawatan umum lansia; kemandirian lansia.

Abstract

The elderly are a vulnerable group due to the various changes they experience. These changes can lead to various health problems, so the elderly need support, especially from informal caregivers, to meet their daily needs, both physically and mentally. At the location where the activity was carried out, a major problem was the lack of supervision and support from caregivers for the elderly. This minimal involvement of informal caregivers was due to limited knowledge about elderly care, a lack of practical skills in care, and a lack of awareness of the importance of ongoing care. The purpose of this Community Service Program (PKM) is to improve the knowledge and skills of informal caregivers in providing general care for the elderly based on the long-term care program (PJP). The activities carried out in this PkM include providing education and training, the educational topics provided are the concept of change in the elderly, the concept of PJP and general care for the elderly, while the training activities provided are skills to increase the independence of the elderly which include breathing exercises, active and passive physical exercises. The methods used in this Community Service activity are lectures,

discussions, and demonstrations. The results of this activity show an increase in knowledge, indicated by a significant increase in scores between the Pre-Test and Post-Test, namely 85% of caregivers have a good understanding, and all participants have good skills with an average score of 80.4. Through this community service activity, it is hoped that the local sub-district and community health center can take an active role in strengthening the role of informal caregivers, through the integration of this program into the elderly health program in the RW 04 area.

Keywords: informal caregiver; general elderly care; elderly independence.

PENDAHULUAN

Lanjut usia termasuk dalam kelompok yang rentan akibat berbagai perubahan yang mereka alami. Peningkatan jumlah lansia menyebabkan beberapa konsekuensi yang berkaitan dengan kondisi fisik cenderung mengalami penurunan fungsi tubuh dengan bertambahnya usia maupun akibat kondisi tertentu, dan berdampak pula pada penurunan tingkat kemandirian serta membutuhkan perawatan jangka panjang. Perubahan tersebut dapat menimbulkan beragam masalah kesehatan, sehingga lansia membutuhkan dukungan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari yang disebabkan adanya ketidakmampuan baik secara fisik maupun mental sehingga membutuhkan caregiver untuk perawatan jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Perawatan jangka panjang sendiri merupakan bentuk layanan yang menyeluruh, bersifat individual, dan harus dikelola secara terkoordinasi untuk mendorong tingkat kemandirian optimal pada individu yang mengalami keterbatasan fungsi. Dalam menjalankan tugas ini, keluarga sebagai caregiver memerlukan pengetahuan, keterampilan, komitmen, dedikasi, serta kesabaran agar dapat memberikan perawatan yang efektif dan mencegah timbulnya gangguan fisik maupun mental pada masa lanjut usia. Caregiver informal memiliki tugas yaitu memberikan bantuan dalam aspek fisik, mental, sosial budaya dan spiritual. Caregiver lansia harus memiliki pengetahuan dasar tentang pendampingan dan pemberian bantuan yang tepat untuk lansia yang membutuhkan PJP. Dengan memberdayakan caregiver serta kader kesehatan lansia diharapkan para lansia sehat tetap sehat, yang sakit kembali sehat atau tidak bertambah sakit, dan kemunduran kondisi fisiknya dihambat secara optimal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nurhayati dkk. serta Sugiharto dkk yang menyatakan bahwa kader kesehatan lansia memiliki peran penting dalam melakukan skrining dan pembinaan kesehatan para lansia (Nurhayati, 2021; Sugiharto, Dewi, & Arifiyanto, 2022).

Di banyak komunitas, termasuk di lingkungan RW 04 Kelurahan Kasin, peran perawatan terhadap lansia sebagian besar dipegang oleh caregiver informal, yakni anggota keluarga atau kerabat dekat yang memberikan dukungan tanpa latar belakang profesional di bidang kesehatan. Namun, berdasarkan observasi di lokasi kegiatan dan juga hasil wawancara pada salah satu kader kesehatan di RW 04, terdapat masalah utama berupa kurangnya pengawasan dan pendampingan oleh caregiver terhadap lansia, sebagai contoh saat kegiatan pelayanan kesehatan seperti Posyandu Lansia berlangsung. Lansia sering kali hadir tanpa didampingi, atau lansia tidak dapat hadir karena tidak ada yang mendampingi/mengantar, sehingga berdampak pada kurang optimalnya pelayanan kesehatan yang diterima serta meningkatkan risiko keselamatan lansia.

Minimnya keterlibatan caregiver ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan pengetahuan mengenai perawatan pada lansia, kurangnya keterampilan praktis dalam merawat, serta ketidaktahuan tentang pentingnya perawatan berkelanjutan (WHO, 2021). Kondisi ini mempertegas pentingnya pelaksanaan program pelatihan bagi caregiver informal, agar mereka dapat memahami prinsip-prinsip dasar perawatan lansia sesuai konsep perawatan jangka panjang. Kegiatan ini diharapkan meningkatkan kompetensi caregiver dalam mendampingi lansia dengan aman, nyaman, dan sesuai dengan kebutuhan individualnya, sehingga dapat mendorong kemandirian lansia sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka (Handayani & Utami, 2022).

Pemberdayaan *caregiver* informal: perawatan umum lansia didasarkan sebagai upaya mempertahankan kemandirian lansia

Lebih dari itu, upaya penguatan kapasitas caregiver informal juga sejalan dengan pendekatan berbasis komunitas, di mana keluarga dan lingkungan sekitar memiliki peran utama dalam menciptakan sistem dukungan sosial bagi lansia (Miller, 2020). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis perawatan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya memberikan perhatian dan dukungan kepada lansia di masyarakat.

Berdasarkan analisis situasi di RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, maka permasalahan yang dihadapi adalah belum berkembangnya pengetahuan caregiver informal dalam melakukan perawatan umum pada lansia yang didasarkan pada program perawatan jangka panjang (PJP) dan belum berkembangnya keterampilan caregiver informal dalam melakukan perawatan umum pada lansia sesuai yang didasarkan pada program perawatan jangka panjang (PJP).

Permasalahan mitra diatas memerlukan solusi yang perlu dipecahkan bersama. Pada program pengabdian masyarakat ini akan memberikan solusi dari permasalahan di RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen. Tujuan yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan caregiver informal tentang perawatan umum pada lansia yang didasarkan pada program perawatan jangka panjang (PJP)
2. Meningkatkan ketrampilan caregiver informal dalam melakukan perawatan umum pada lansia yang didasarkan pada program perawatan jangka panjang (PJP)

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) telah dilaksanakan pada bulan Mei dan Juni 2025 di RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen. Mitra dalam kegiatan ini adalah *caregiver* informal yang berjumlah 20 orang. Metode pemberdayaan yang digunakan dalam kegiatan PkM ini adalah metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. PkM ini dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan yang dilakukan saat tahap persiapan adalah sebagai berikut:

- a. Pendekatan kepada Petugas Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang;
- b. Melakukan koordinasi dan diskusi dengan ketua RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang tentang masalah yang dihadapi oleh caregiver formal dan menyepakati topik yang dibutuhkan
- c. Mengajukan perijinan pelaksanaan kegiatan PkM kepada KETua RW dan Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang
- d. Menindaklanjuti kesepakatan yang diputuskan secara bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan setelah terdapat kesepakatan terkait jadwal pelaksanaan serta solusi atas prioritas permasalahan yang dihadapi yaitu pemberian edukasi dan pelatihan mengenai perawatan perawatan umum lansia yang didasarkan pada program Perawatan Jangka Panjang dengan rincian kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Pertemuan 1 : Edukasi tentang Perawatan Jangka Panjang dan Perawatan Umum pada Lansia
 - Pengisian kuesioner *pre test* oleh *caregiver* informal
 - Pendahuluan: Lansia dan perubahan yang terjadi
 - Konsep Perawatan Jangka Panjang dan Perawatan Umum Pada Lansia
- b. Pertemuan 2 : Pelatihan Perawatan Khusus Lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian lansia
 - Review materi pada pertemuan sebelumnya
 - Penjelasan dan praktik "latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif"
- c. Pertemuan 3 : Redemonstrasi dan Evaluasi
 - Redemonstrasi materi pertemuan kedua
 - Evaluasi materi pertemuan 1 (mengisi soal post test)
 - Evaluasi praktik latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif

Pemberdayaan *caregiver* informal: perawatan umum lansia didasarkan sebagai upaya mempertahankan kemandirian lansia

- Membuat rencana tindak lanjut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini merupakan solusi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan *caregiver* informal dalam melakukan perawatan umum pada lansia. Kegiatan ini membekali para *caregiver infoemal* dengan pelatihan yang dapat meningkatkan atau mempertahankan kemandirian lansia. Peningkatan pengetahuan *caregiver* formal dinilai melalui *pre* dan *post test* yang dilakukan pada pertemuan pertama dan ketiga kegiatan PkM, hal ini dilakukan untuk melihat apakah tujuan pertama kegiatan PkM ini telah berhasil. Hasil kegiatan ini akan dipaparkan sesuai dengan tahapan pelaksanaan kegiatan.

1. Hasil Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama, kehadiran *caregiver* adalah 100% yakni sejumlah 20 *caregiver* informal hadir dalam kegiatan PkM hari pertama. Kegiatan dimulai dengan mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan *caregiver* informal melalui kegiatan *pre test*. Didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan pelatihan untuk pengetahuan adalah 60,90 (skala 1-100) dan nilai rata-rata untuk keterampilan adalah 25,6 (skala 1-100). Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang Lansia dan perubahan yang terjadi serta konsep Perawatan Jangka Panjang (PJP) dan perawatan umum pada lansia. Selama pemberian materi dan diskusi berlangsung, *caregiver* mendengarkan penjelasan dengan baik dan antusias.

2. Hasil Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dari kegiatan PkM ini adalah pemberian pelatihan Perawatan Khusus Lansia untuk meningkatkan kemandirian lansa yang diawali dengan melakukan review pada materi di pertemuan sebelumnya. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan praktik tentang latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif. 20 *caregiver* telah hadir dalam pertemuan kedua dan *caregiver* mampu melakukan latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif dengan baik dan benar. *Caregiver* lansia tampak antusias mengikuti setiap gerakan yang diajarkan oleh fasilitator.

3. Hasil Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga, pengabdian melakukan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilakukan. Didapatkan hasil bahwa 20 *caregiver* yang hadir pada pertemuan ketiga, sebagian *caregiver* lansia mengerti dan paham tentang teori lansia, perawatan jangka panjang dan perawatan umum pada lansia dengan hasil *post test* didapatkan nilai rata-rata 83,50 dari nilai maksimum adalah 100. Peserta juga antusias dalam mengikuti pertemuan terakhir beserta evaluasi dan tindak lanjutnya. *Caregiver* mampu melakukan latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif dengan nilai rata-rata 80,4 dari nilai maksimum adalah 100 (setelah diberi pelatihan)

Berikut adalah hasil *pre* dan *post test* kegiatan PkM yang telah dilaksanakan:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-Test* & *Post Test*

	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	f(%)
Kategori				
- Pengetahuan Kurang	11	50	0	0
- Pengetahuan Cukup	4	18,2	3	15
- Pengetahuan Baik	7	31.8	17	85
Jumlah	22	100	20	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa 22 peserta yang mengikuti tingkat pengetahuan *caregiver* formal sebelum mendapatkan edukasi dalam kegiatan *pre test* beroleh hasil sejumlah 11 (50%) memiliki pengetahuan yang kurang, sedangkan pada 20 orang *caregiver* informal yang mengikuti kegiatan *post test* menunjukkan hasil 17 orang (85%) memiliki pengetahuan yang baik. Berdasarkan tabel diatas

Pemberdayaan *caregiver* informal: perawatan umum lansia didasarkan sebagai upaya mempertahankan kemandirian lansia

menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi kepada *caregiver* informal, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai perawatan umum pada lansia. Pelaksanaan *pre* dan *post test* ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan *caregiver* informal di RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang saat sebelum dan setelah diberikan materi. Berdasarkan data di atas maka tujuan pertama dalam kegiatan PkM ini telah berhasil dalam hal meningkatkan pengetahuan *caregiver* formal.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Perawatan Umum lansia di RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Pelatihan Perawatan Umum pada Lansia

Tingkat Kemampuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	N	%
Mampu	0	0	18	90
Tidak Mampu	22	100	2	10
Jumlah	22	100	20	100

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kedua bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan/ kemampuan *caregiver* informal dalam melakukan perawatan umum pada lansia khususnya dalam mempertahankan/meningkatkan kemandirian lansia melalui pelatihan. Penilaian peningkatan ketrampilan/kemampuan ini dilakukan melalui lembar observasi ketrampilan saat *caregiver* informal melakukan redemonstrasi latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif. Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa semua peserta memiliki keterampilan baik setelah diberikan pelatihan dengan nilai rata-rata 80,4 (skala 1 – 100)



Gambar 2. Pelatihan *Caregiver* Informal: Latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif

Pemberdayaan *caregiver* informal: perawatan umum lansia didasarkan sebagai upaya mempertahankan kemandirian lansia

Pemberian pendidikan kesehatan/ edukasi tentang perawatan umum pada lansia

Pemberian pendidikan kesehatan tentang perawatan umum pada lansia dilakukan melalui kegiatan ceramah dan diskusi. Materi yang diberikan terdiri dari dua materi yaitu: 1) Konsep lansia dan perubahan yang terjadi pada lansia dan 2) Konsep perawatan jangka panjang dan perawatan umum pada lansia.

Pemberian Pendidikan kesehatan/ edukasi tentang perawatan umum pada lansia telah terlaksana dengan baik dan lancar. Pre-test dan post-test telah dilakukan untuk mengevaluasi ketercapaian kegiatan pendidikan kesehatan/edukasi. Hasil *pre-test* untuk tingkat pengetahuan peserta didapatkan sebanyak 11 (50%) dari 22 peserta yang hadir memiliki pengetahuan yang kurang. Hasil *post-test* menunjukkan sejumlah 17 peserta (85%) memiliki pengetahuan yang baik. Nilai rata-rata yang didapatkan saat pre-test adalah 60,90 (skala 1-100), sedangkan nilai rata-rata yang didapat saat post-test adalah 83,5 (skala 1-100). Terjadinya peningkatan pengetahuan ini didukung oleh minat dan motivasi caregiver untuk mempelajari hal baru, hal ini dibuktikan dengan kehadiran caregiver yang cukup konsisten dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan terakhir dan juga umpan balik dari peserta terkait materi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa semakin tinggi motivasi menunjukkan semakin tinggi pengetahuan dan kinerja yang diberikan (Rinayati, Harsono, and Erawati 2023).

Hasil pre-test dan post-test ini juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya dalam aspek perawatan lansia. Dengan bertambahnya pengetahuan, individu diharapkan mampu memahami dan menerapkan praktik perawatan dasar lansia yang aman, seperti menjaga kebersihan pribadi, mengenali tanda-tanda penurunan fungsi, serta memperhatikan asupan gizi dan kesejahteraan emosional lansia. Kegiatan edukasi atau pendidikan kesehatan seperti ini juga dapat menjadi upaya preventif untuk mengurangi risiko komplikasi atau tingkat ketergantungan lansia.

Teori Health Belief Model menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan individu dapat memengaruhi keyakinan dan sikapnya dalam melakukan tindakan kesehatan (Rosenstock, 1974). Dalam konteks ini, pendidikan kesehatan berfungsi sebagai stimulus eksternal (*cue to action*) yang mendorong individu untuk mengadopsi perilaku merawat lansia secara lebih bertanggung jawab. Selain itu, pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab (diskusi), dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam memahami materi yang diberikan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Subdari et al. (2020), yang menyatakan bahwa Penggunaan ceramah tanya jawab didukung media booklet meningkatkan pengetahuan keluarga tentang dukungan kepada lansia.

Pemberian pelatihan tentang cara merawat kulit lansia untuk mencegah terjadinya luka decubitus

Pemberian pelatihan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kemandirian lansia melalui latihan pernafasan, latihan fisik aktif dan pasif. Metode pelatihan yang diberikan adalah dengan demonstrasi oleh tim pengabdian dilanjutkan dengan praktik langsung yang dilakukan oleh *caregiver* dengan pendampingan dari semua tim pengabdian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan caregiver lansia belum memahami dan mengetahui bagaimana perawatan umum pada lansia dalam upaya meningkatkan kemandirian lansia melalui latihan pernafasan dan latihan fisik (aktif maupun pasif). Hal ini berbanding lurus dengan kemampuan caregiver dalam mempraktikkan latihan pernafasan dan latihan fisik. Tabel 2 menyatakan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan caregiver. Sebelum dilakukan pelatihan seluruh caregiver tidak mampu mempraktikkan latihan tersebut, namun setelah diberikan pelatihan, hampir seluruh caregiver (90%) mampu mempraktikkan latihan pernafasan dan latihan fisik. Nilai rata-rata yang didapat sebelum pelatihan adalah 25,6, sedangkan setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan nilai rata-rata yakni menjadi 80,4 dari skala 1-100. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

Pemberdayaan *caregiver* informal: perawatan umum lansia didasarkan sebagai upaya mempertahankan kemandirian lansia

kegiatan pengabdian masyarakat berdampak baik untuk kemampuan caregiver lansia dalam melakukan perawatan umum yakni melakukan latihan pernafasan dan latihan fisik untuk meningkatkan kemandirian lansia.

Pengabdi berpendapat bahwa metode pembelajaran yang diberikan kepada caregiver melalui pelatihan merupakan metode yang sesuai sehingga dapat meningkatkan kemampuan caregiver. Metode audio visual secara langsung dan meminta caregiver juga ikut mempraktikkannya bersama-sama dengan fasilitator, dapat mempermudah caregiver dalam menangkap informasi yang diberikan. Sebuah penelitian menyampaikan bahwa metode audio-visual dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kepercayaan diri, dan kinerja mereka (Timmapur, Sankarling Mllppa; Sahu, Biswamitra; Sathyanarayana, TN; Pai 2020)

Dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, lansia tidak bisa terlepas dari bantuan caregiver informal, dalam hal ini adalah anggota yang merawat maupun kader kesehatan yang memberikan bantuan dan pendampingan kepada lansia setiap hari. Peran caregiver informal dalam tatanan komunitas merupakan sumber daya yang dapat membantu petugas kesehatan dalam menjalankan program perawatan jangka panjang pada lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader kesehatan di tempat pelaksanaan kegiatan, didapatkan data bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat kemandirian yang baik, oleh sebab itu caregiver informal harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan perawatan umum pada lansia khususnya dalam mempertahankan atau meningkatkan tingkat kemandirian lansia. Peran Caregiver dalam perawatan jangka panjang lansia adalah untuk mengurangi ketergantungan, mengurangi keluhan lansia akibat penyakit, mencegah komplikasi dan kecelakaan, dan mempertahankan/meningkatkan kualitas hidup yang optimal dan bermartabat hingga akhir hayatnya.

Agar dapat mempertahankan tingkat kemandirian, libatkan lansia dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Selalu beritahukan kegiatan apa saja yang akan dilakukan setiap harinya dan tawarkan kegiatan yang ingin dilakukan sendiri atau diberikan bantuan. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan dalam mempertahankan kemandirian lansia adalah dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan fisik sesuai kemampuan secara teratur. Beberapa masalah yang sering terjadi pada kelompok lansia antara lain penurunan kekuatan otot dan penurunan pergerakan sendi. Untuk mengatasi kelemahan otot, lansia diharapkan secara teratur melakukan aktivitas fisik dan latihan fisik ringan khususnya untuk lansia dengan ketergantungan sedang sesuai dengan kemampuan dan keinginan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shen et al. (2023) yang menyatakan bahwa latihan dengan intensitas sedang hingga tinggi terbukti secara konsisten efektif meningkatkan kekuatan otot, massa otot, dan berefek pada fungsi sehari-hari seperti berdiri dan berjalan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Chen et al.(2023) menunjukkan bahwa aktivitas seperti tai-chi ringan, *elastic bands*, jalan santai, balance drills, yang dilakukan minimal 3x per minggu selama 8–12 minggu memiliki efek pada peningkatan massa otot, kekuatan genggaman, kemampuan mobilitas, dan keseimbangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menunjukkan bahwa pemberdayaan caregiver informal dalam perawatan umum lansia di RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang, memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran caregiver dalam melakukan perawatan sehari-hari bagi lansia. Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan, pendampingan, serta evaluasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai yang signifikan antara Pre-Test dan Post-Test yaitu sebesar 85% caregiver memiliki *pegetahuan yang* baik, dan semua peserta memiliki keterampilan baik dengan nilai rata-rata yaitu 80,4 (nilai maksimum 100). Penerapan prinsip-prinsip PJP menjadi landasan penting dalam menciptakan pola perawatan yang sistematis, berkesinambungan, dan terukur, sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan kelurahan dan puskesmas setempat dapat mengambil peran aktif dalam penguatan peran caregiver informal, melalui integrasi program ini ke dalam program kesehatan lansia di wilayah RW 04. Kolaborasi antara institusi kesehatan, masyarakat, dan perangkat kelurahan menjadi kunci

Pemberdayaan *caregiver* informal: perawatan umum lansia didasarkan sebagai upaya mempertahankan kemandirian lansia

keberhasilan program ini, khususnya dalam membangun jejaring sosial yang mendukung keberlanjutan perawatan lansia berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIKes Panti Waluya Malang, LPPM STIKes Panti Waluya Malang, *caregiver* informal dan Ketua RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang yang telah bersedia bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Chen, Bo yuan, Yuan zhe Chen, So hee Shin, Chun yang Jie, Zhi liang Chang, Hui Ding, and Hong Yang. (2023). "Effect of a Moderate-Intensity Comprehensive Exercise Program on Body Composition, Muscle Strength, and Physical Performance in Elderly Females with Sarcopenia." *Heliyon* 9(8):e18951.
- Handayani, F., & Utami, D. (2022). *Penguatan Kompetensi Caregiver Informal dalam Perawatan Lansia di Komunitas*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 5(1), 45-53.
- Miller, C. A. (2020). *Nursing Care of Older Adults: Theory and Practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Nurhayati, endy et al. (2021). Meningkatkan Kemampuan Kader Lansia Melalui Pelatihan Nursing News. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(3), 111–116
- Rinayati, Rinayati, Harsono Harsono, and Ambar Dwi Erawati. 2023. "Knowledge, Motivation, Attitude, Job Design and Health Cadre Performance: A Cross Sectional Study." *International Journal of Public Health Science* 12(1):385–91.
- Shen, Yanjiao, Qingyang Shi, Kailei Nong, Sheyu Li, Jirong Yue, Jin Huang, Birong Dong, Marla Beauchamp, and Qiukui Hao. (2023). "Exercise for Sarcopenia in Older People: A Systematic Review and Network Meta-Analysis." *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* 14(3):1199–1211.
- Subdari, Dona Tri, Ruswana Anwar, Adjat Sedjati Rasyad, Hidayat Wijayanegara, Roni Rowawi, and Sri Komalaningsih. (2020). "Pengaruh Media Booklet Dan Metode Ceramah Tanya Jawab Terhadap Pengetahuan Keluarga Tentang Dukungan Pada Lansia." *Jurnal Sistem Kesehatan* 5(4):160–65.
- Timmapur, Sankarling Mllppa; Sahu, Biswamitra; Sathyanarayana, TN; Pai, Achala Gopalkrishna. (2020). "Audio-Visual Training Intervention Improves Knowledge, Skill, Confidence, and Performance of Barefoot Nurses for Screening Noncommunicable Disease." *Indian Journal of Health Sciences And Biomedical Research Kleu*.
- World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*. Geneva: WHO.