

OPTIMALISASI PERAN KADER POSBINDU LANSIA DALAM PERAWATAN  
PALIATIF HOME CARE DI WILAYAH KERJA  
KELURAHAN LIMO

Chandra Tri Wahyudi<sup>1\*</sup>, Duma Lumban Tobing<sup>2</sup>, Sang Ayu Made  
Adyani<sup>3</sup>, Nourmayansa Vidya Anggraini<sup>4</sup>, Risa Kusuma Anggraeni<sup>5</sup>, Silvi Yulia  
Citra<sup>6</sup>, Indah Nurafriani Harsono<sup>7</sup>, Ayunissa Balqis<sup>8</sup>, Zulfa Muzayyanatul  
Millah<sup>9</sup>, Erwin Maulana<sup>10</sup>, Rati Ari Sandra<sup>11</sup>

<sup>1-11</sup>UPN Veteran Jakarta

Email Korespondensi: chandratriwahyudi@upnvj.ac.id

Disubmit: 09 Maret 2025

Diterima: 30 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.19982>

### ABSTRAK

Lansia sering mengalami gejala fisik yang menyakitkan akibat penyakit degeneratif. Perawatan paliatif menjadi pendekatan yang penting untuk mendukung lansia yang menghadapi masalah kesehatan kronis. Kader kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan perawatan paliatif berbasis *home care*. Pelatihan teknik "Pijat *Effleurage*" sebagai pendekatan non-farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan perawatan paliatif kepada lansia dengan penyakit kronis serta meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan. Metode pelatihan meliputi ceramah, diskusi, serta demonstrasi dan redemonstrasi teknik pijat *effleurage*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan kader, dengan skor *pre-test* sebesar 64,55 dan *post-test* mencapai 78,18. Peningkatan keterampilan tercatat dari skor *pre-test* 63,45 menjadi *post-test* 86,00. Uji *Paired Samples Test* menunjukkan  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa pelatihan memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader. Diharapkan, pelatihan ini dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan, menjadikan terapi pijat *effleurage* sebagai strategi pemberdayaan yang efektif di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo.

**Kata Kunci:** Kader Posbindu, Kualitas Hidup, Lansia, Pijat *Effleurage*

### ABSTRACT

*The elderly often experience painful physical symptoms due to degenerative diseases. Palliative care is an important approach to support older people facing chronic health problems. Health cadres have an important role in providing home care-based palliative care. The training on "Effleurage Massage" technique as a non-pharmacological approach aims to increase cadres' knowledge and skills in providing palliative care to elderly with chronic diseases and improve their quality of life by reducing pain and increasing comfort. Training methods included lectures, discussions, and demonstration and redemonstration of effleurage massage techniques. The results showed an increase in cadre knowledge, with a pre-test score of 64.55 and post-test reaching 78.18.*

*Improved skills were recorded from a pre-test score of 63.45 to a post-test of 86.00. Paired Samples Test showed  $p < 0.05$ , indicating that the training had a significant impact on improving cadres' knowledge and skills. Hopefully, this training can improve the overall comfort and well-being of the elderly, making effleurage massage therapy an effective empowerment strategy in Posbindu Dahlia Senja, Limo Village.*

**Keywords:** Posbindu Cadres, Quality of Life, Elderly, Effleurage Massage

## 1. PENDAHULUAN

Lansia sangat rentan mengalami gejala fisik yang menyakitkan akibat penyakit degeneratif. Perawatan paliatif bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengobati nyeri serta gejala lainnya, baik fisik maupun psikologis yang berguna untuk memastikan bahwa pasien dapat menjalani sisa hidup mereka dengan lebih nyaman. Berdasarkan data WHO, lebih dari 29 juta orang di seluruh dunia meninggal karena penyakit yang memerlukan perawatan paliatif, dengan 69% di antaranya adalah individu berusia 60 tahun ke atas. Penelitian menunjukkan bahwa populasi lansia terus meningkat, dan diperkirakan akan mencapai hampir 2,1 miliar pada tahun 2050 (*World Health Organization, 2018*)

Penyakit degeneratif mengakibatkan orang tua sering mengalami gejala fisik yang menyakitkan. Jumlah penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat. Jumlah kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8%, stroke meningkat dari 7% menjadi 10,9%, penyakit ginjal kronis meningkat dari 2% menjadi 3,8%, diabetes melitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, dan hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (RISKESDAS, 2018). Meningkatnya kasus penyakit tidak menular berkontribusi pada tingginya kebutuhan perawatan paliatif, terutama di kalangan lansia sekitar 60% di antaranya tergolong dalam kelompok yang paling membutuhkan perawatan. Perawatan paliatif bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengobati nyeri serta gejala lainnya, baik fisik maupun psikologis. Ini penting untuk memastikan bahwa pasien dapat menjalani sisa hidup mereka dengan lebih nyaman. Berdasarkan data WHO, lebih dari 29 juta orang di seluruh dunia meninggal karena penyakit yang memerlukan perawatan paliatif, dengan 69% di antaranya adalah individu berusia 60 tahun ke atas. Penelitian menunjukkan bahwa populasi lansia terus meningkat, dan diperkirakan akan mencapai hampir 2,1 miliar pada tahun 2050 (*World Health Organization, 2018*).

Pada tahun 2018, lebih dari 40 juta orang di seluruh dunia membutuhkan perawatan paliatif, tetapi hanya 14% dari mereka yang menerimanya. Penyakit kronis yang meningkat jelas membutuhkan perawatan paliatif yaitu penyakit kardiovaskular (38,5%), kanker (34%), penyakit pernapasan kronis (10,3%), HIV/AIDS (5,7%), dan diabetes (4,6%) adalah penyakit yang paling sering membutuhkan perawatan paliatif (*World Health Organization, 2023*). Berbagai jenis penyakit kronik dapat menyebabkan kematian dengan prevalensi yang tinggi. Beberapa penyakit yang termasuk dalam penyakit kronik adalah penyakit jantung, penyakit paru obstruksi kronik (PPOK), penyakit kanker, penyakit stroke, dan diabetes mellitus.

Perawatan paliatif merupakan bentuk usaha untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dewasa, anak-anak, dan keluarga yang menderita

penyakit yang mengancam jiwa, menemukan dan menangani nyeri serta masalah fisik, psikososial, dan spiritual. Perawatan ini mengurangi dan mencegah penderitaan dengan menemukan dan menangani nyeri serta masalah fisik, psikososial, dan spiritual (*World Health Organization, 2023*). Model keperawatan paliatif berbasis *home care* (PHC) diprediksi akan berkembang dari keperawatan keluarga menjadi keperawatan paliatif.

Kader kesehatan memiliki peran krusial dalam memberikan perawatan paliatif di rumah, yang dikenal sebagai *home care*. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai perawatan paliatif sangat diperlukan oleh kader kesehatan, serta penerapan terapi komplementer seperti "Pijat *Effleurage*" juga dibutuhkan untuk meningkatkan kenyamanan lansia. Melalui latihan teratur oleh para kader, terapi ini diharapkan dapat memberikan hal positif pada kebugaran fisik, mental, dan sosial orang tua, serta mendorong penuaan yang sehat dan bermakna, serta dapat meningkatkan nilai hidup mereka.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara dengan kader di Kelurahan Limo, khususnya di komunitas binaan "Dahlia Senja", menunjukkan bahwa terdapat dua lansia yang telah menderita stroke selama bertahun-tahun dan harus menjalani tirah baring dalam waktu lama. Selain itu, terdapat lansia yang mengalami keterbatasan mobilisasi akibat komplikasi diabetes mellitus, serta lansia dengan kanker yang mengalami *bedrest* akibat kelelahan dan nyeri. Kondisi ini menyebabkan para lansia mengalami imobilisasi atau tirah baring berkepanjangan. Namun, kader setempat mengungkapkan bahwa hingga saat ini belum pernah diadakan program atau kegiatan terkait perawatan paliatif, termasuk perawatan paliatif berbasis *home care* untuk lansia dengan kondisi imobilisasi.

Rumusan pertanyaan dari program pemberdayaan ini adalah: Apakah edukasi mengenai teknik pijat *effleurage* dapat meningkatkan kemampuan kader dalam memberikan perawatan paliatif berbasis *home care* bagi lansia dengan kondisi imobilisasi di komunitas binaan "Dahlia Senja"?



Gambar 1. Program pemberdayaan masyarakat dilaksanakan di Posbindu Dahlia Senja Limo, yang berlokasi di Jl. Limo Raya No.197, Limo, Kec. Limo, Kota Depok, Jawa Barat 16515.

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Perawatan paliatif mempunyai prinsip yaitu menilai kehidupan dan kematian adalah hal yang wajar, tidak menyegerakan atau pun meperlambat kematian, selalu mengedepankan setiap keputusan yang dipilih oleh pasien, menciptakan suasana yang nyaman dari nyeri atau hal yang mengganggu. Mengedepankan aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Tentunya juga menghindari tindakan yang tidak mempunyai manfaat, dan menjadi suport sistem untuk tetap semangat dan aktif menjalankan kehidupan, dan kebersamai keluarga ketika berada dalam keadaan duka (Listyarini & Alvita, 2020).

Penyakit degeneratif ini merupakan penyakit yang sering di jumpai pada lansia (usia tua), hal ini disebabkan karena adanya proses penuaan sehingga fungsi orang tubuh juga mengalami penurunan. Hal ini sering kali menimbulkan respon-respon yang tidak menyenangkan yang menciptakan rasa ketidak nyamanan seperti rasa sakit atau nyeri dan terkadang membuat pengeluaran biaya mejadi membengkak selama mejalankan perawatan dari awal terkena penyakit hingga kematian. Pada kebanyakan kasus yang terjadi penyakit degeneratif ini memiliki beberapa faktor.

Faktor penyebab dimulai dari pola hidup dan makanan yang tidak baik, aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan merokok, stress yang berlebihan dan paparan-pararan zat yang menunjang penyakit degeneratif. Ketika seseorang mengalami penyakit degeneratif sering kali menimbulkan tanda-tanda yang di kenal dengan sindrom metabolik, dimana tanda-tanda yang terjadi seperti tekanan darah tinggi, kadar gula dalam tubuh tinggi, obesitas (kegemukan), dan jumlah kadar lemak di tubuh yang tidak pada kadar normal (Fatihaturahmi et al., 2023).

Pada pasien yang memiliki penyakit paliatif, mereka cenderung mengalami dampak emosional, spiritual, sosial, dan ekonomi. Pemberian perawatan paliatif berdasarkan kebutuhan dari pasien tersebut sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup pasien serta untuk meningkatkan kemampuan kopingnya. Sehingga perlu sekalai pendekatan yang tepat dalam kebersamai menghadapi penyakit paliatif ini (Suprpto, 2022).

Perawatan yang diberikan kepada pasien yang terdiagnosis mengalami penyakit yang berkembang secara bertahap (bertambah seiring waktu) dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka dikenal sebagai perawatan paliatif (Agustini, 2023). Perawatan paliatif bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengobati nyeri serta gejala lainnya, baik fisik maupun psikologis untuk memastikan bahwa pasien dapat menjalani sisa hidup mereka dengan lebih nyaman (Veronica & Bastian, 2023). Perawatan paliatif melibatkan tim interdisipliner.

Tim interdisipliner terdiri dari dokter, perawat, pekerja sosial, konselor, asisten kesehatan rumah, terapis, ahli agama dan sukarelawan terlatih untuk memberikan dukungan sesuai bidang keahlian mereka, termasuk dukungan sosial, emosional, dan spiritual kepada pasien yang sakit parah (Ramadhanty, 2020). Kader merupakan penggerak utama, menjadi tangan panjang kepada masyarakat lingkungan. Kader memiliki tugas dan tanggung jawab juga dalam perawatan paliatif home care ini dan tentunya dalam penanganan. Perawatan paliatif adalah perawatan secara aktif diamana berada dalam fase terminal akibat penyakit yang di derita.

Beberapa penyakit yang membutuhkan perawatan paliatif adalah penyakit kanker, penyakit degeneratif, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), penyakit stroke, gagal jantung, penyakit genetika dan penyakit yang

bersifat infeksius. Hal ini memerlukan perawatan yang komprehensif. Perawatan paliatif yang dilakukan dengan komprehensif dalam berbagai aspek kehidupan dari pasien, terbukti memiliki peran dalam meningkatkan kualitas hidup bagi penderita penyakit kronik sampai dengan bagaimana upaya mempersiapkan kematian yang bermartabat (Dahniar et al., 2023).

Beberapa peran kader di antaranya sebagai komunikator untuk menyampaikan informasi khususnya kepada masyarakat setempat, promotor kesehatan, motivator untuk masyarakat dan mengobservasi adanya resiko penyakit serta sebagai penghubung antara masyarakat lingkungan setempat dengan lembaga kesehatan atau dengan pihak-pihak yang lain (Kaptiningsih et al., 2023). Beberapa kegiatan keilmuan yang bisa diajarkan kepada para kader yaitu terapi. Bentuk terapi untuk mengurangi gejala seperti ketidaknyamanan dan nyeri ringan dapat dilakukan dengan terapi *effleurage massage*.

Pada usia lansia sering sekali mengalami perubahan tingkat rasa nyeri, sehingga banyak para lansia mengalami penurunan tingkat skala nyeri yang tidak tertahan. Toleransi tingkat nyeri pada lansia mengalami penurunan. Banyak faktor yang melatar belakangi hal tersebut mulai dari kondisi penyakit yang di alami, keadaan psikiatri-psikologi atau perubahan lainnya, sehingga perlu sekali tindakan dalam manajemen nyeri yang seringkali lansia tidak ketahui. Tentunya hal ini perlu menjadi pertimbangan untuk membantu lansia menghadapi rasa ketidaknyamanan tersebut (Tama et al., 2020).

Manajemen nyeri dapat diberikan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Beberapa jenis tindakan non farmakologi di antara yaitu teknik relaksasi, pengalihan nyeri dengan pemijatan dan terapi dengan memberikan arus listrik ringan. Banyak jenis pengalihan nyeri dengan pemijatan seperti *Effleurage Massage*, *foot massage*, *counterpressure massage* dan pemijatan yang dilakukan pada area tubuh untuk merelekskan otot-otot. Dilakukannya pemijatan ini akan menghambat stimulus nyeri ke sistem saraf pusat (Fransisca Netty, Supriadi, 2022).

Massage merupakan gerakan sentuhan tangan yang diberikan ke area tubuh tertentu yang bisa mereleksasikan otot-otot yang tegang sehingga dapat memperlancar aliran darah pada pembuluh darah. Massage juga dapat memberikan rasa nyaman sehingga berdampak memberikan ketenangan (Setiyowati et al., 2021). *Effleurage Massage* merupakan terapi yang mudah dilakukan dan murah namun bisa memberikan dampak yang baik. Terapi ini juga bisa dilakukan nantinya oleh secara mandiri.

Terapi *Effleurage Massage* tidak hanya untuk mengurangi nyeri saja melainkan menurunkan rasa lelah dalam tubuh. Rasa lelah dalam tubuh atau yang biasa dikenal dengan *Fatigue* ini biasa terjadi pada pasien kanker. Pada kondisi seperti ini menjadi perhatian khusus karena dapat mempengaruhi keadaan suasana hati, kegiatan aktivitas, hubungan dengan sosial, kualitas kehidupan dan kepatuhan dalam menjalankan pengobatan. Terapi *Effleurage Massage* ternyata dapat mengurangi rasa *Fatigue* (Rachmawati & Hartiti, 2024).

*Effleurage Massage* adalah terapi pemijatan usapan lembut dengan tekanan yang bervariasi, yang menggunakan kedua telapak tangan dimana arah gosokan selalu dari bawah ke atas, yang berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi darah serta memberikan efek relaksasi (Anggraeni et al., 2024). Teknik ini melibatkan tiga jenis gerakan, yaitu *palm stroking* (menggunakan telapak tangan), *thumb stroking* (menggunakan ibu jari), dan

*finger stroking* (menggunakan jari-jari) (Ditjen Vokasi, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat merangsang hormon endorfin dalam mengurangi rasa nyeri serta meningkatkan sirkulasi darah ke area yang terkena.

Teknik pijatan ini menggunakan tekanan yang bervariasi untuk mempromosikan aliran darah yang lebih baik ke jantung, membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Dengan meningkatkan sirkulasi, pijat *effleurage* juga dapat membantu dalam proses pemulihan tubuh setelah aktivitas fisik atau saat mengalami nyeri (Alpiah et al., 2024).

#### 4. METODOLOGI PENELITIAN

5. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Posbindu Dahlia Senja, Limo pada tanggal 22 Januari 2025 yang dihadiri oleh 11 kader dan 11 lansia. Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan persiapan, pelatihan terapi sentuhan (*effleurage massage*), dan evaluasi untuk memberikan pemahaman serta keterampilan perawatan paliatif *home care* kepada kader dan lansia.

##### a. Tahap Persiapan

Langkah awal dalam tahap persiapan dilakukan dengan studi pendahuluan dan survei untuk mengidentifikasi kebutuhan serta masalah yang dihadapi oleh kader dan lansia di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo. Tim juga berkoordinasi dengan Ketua Posbindu dan kader kesehatan dalam membahas strategi edukasi mengenai perawatan paliatif *home care* dan terapi sentuhan/*effleurage massage*. Setelah disetujui, tim menyiapkan materi edukasi seperti *PowerPoint*, video, *booklet*, serta alat untuk demonstrasi pijat *effleurage*.

##### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 22 Januari 2025, dengan dihadiri oleh 11 kader dan 11 lansia. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pemeriksaan kesehatan, pengisian *pre-test*, serta sambutan dari pihak penyelenggara dan mitra. Setelah sesi pembukaan, dilakukan penyampaian materi. Setelah sesi pemaparan materi, peserta mengikuti demonstrasi pijat *effleurage* yang dipandu oleh tim dosen dan mahasiswa dari UPN "Veteran" Jakarta. Dalam sesi ini, kader berpasangan dengan lansia untuk langsung mempraktikkan teknik pijat *effleurage* dengan bimbingan instruktur guna memastikan penerapan yang tepat.





Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

## c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengisian *post-test* guna mengukur peningkatan pemahaman peserta terkait perawatan paliatif *home care* dan pijat *effleurage*. Selain itu, dilakukan observasi langsung untuk menilai keterampilan kader dalam menerapkan teknik pijat *effleurage* pada lansia. Sebagai tindak lanjut, kader diberikan buku saku dan *booklet* sebagai panduan dalam menerapkan pijat *effleurage* secara mandiri, sedangkan lansia diberikan *booklet* edukasi terkait terapi ini. Evaluasi berkelanjutan akan dilakukan melalui koordinasi dengan Posbindu Dahlia Senja guna menilai keberlanjutan praktik pijat *effleurage* di komunitas.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

## a. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Usia Kader Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo

Variabel	Mean (SD)	Min-Max
Usia	61.82 (5.759)	55-73

Sumber : (Data Peneliti, 2025).

Tabel 1 menunjukkan karakteristik usia pada 11 kader Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo tahun 2024. Berdasarkan tabel tersebut, usia rata-rata dari 11 responden adalah 61,82 tahun, dengan usia termuda 55 tahun dan usia tertua 73 tahun. Standar deviasi yang menggambarkan variasi usia responden terhadap nilai rata-rata adalah 5,759.

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Kader di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
---------------	-----------	------------

Laki-laki	0	0%
Perempuan	11	100.0%

Sumber : (Data Peneliti, 2025).

Tabel 2 dapat dilihat bahwa karakteristik jenis kelamin pada 11 kader Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo tahun 2024, menunjukkan bahwa seluruh kader (100%) berjenis kelamin perempuan, tanpa terdapat kader laki-laki.

**Tabel 3. Karakteristik Pendidikan Kader di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tidak Sekolah	0	0%
SD/ sederajat	2	18.2%
SMP/ sederajat	5	45.5%
SMA/ sederajat	3	27.3%
Diploma	1	9.1%
Sarjana	0	0%
Magister	0	0%

Sumber : (Data Peneliti, 2025).

Tabel 3 menyajikan karakteristik pada 11 kader Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo tahun 2024, berdasarkan tingkat pendidikan. Mayoritas kader memiliki tingkat pendidikan SMP (45,5%) dan SMA (27,3%).

**Tabel 4. Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah Sewaktu pada Kader Di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo**

Variabel	Mean (SD)	Min-Max
TDS (mmHg)	144.00 (21.582)	118-194
TDD (mmHg)	85.55 (14.010)	66-111
GDS (mg/dl)	164.18 (99.917)	93-380

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Tabel 4 menyajikan hasil pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu pada 11 kader Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo tahun 2024. Rata-rata tekanan darah sistolik (TDS) tercatat 144.00 mmHg dengan rentang 118-194 mmHg, dan diastolik (TDD) rata-rata 85.55 mmHg dengan rentang 66-111 mmHg. Selain itu, rata-rata gula darah sewaktu (GDS) adalah 164.18 mg/dl.

Tabel 5. Gambaran Pengetahuan dan Keterampilan Kader Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi dan Demonstrasi mengenai Perawatan Paliatif *Home Care* dan Pijat *Effleurage* di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo

Variabel	Mean (SD)	Median	Min-Max
Pengetahuan (Pre-Test)	64.55 (19.679)	70.00	30-90
Pengetahuan (Post-Test)	78.18(10.787)	80.00	60-100
Keterampilan (Pre-Test)	63.45(22.237)	68.00	20-88
Keterampilan (Post-Test)	86.00 (13.624)	88.00	64-100

Tabel 5 menggambarkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Posbindu Dahlia Senja setelah diberikan edukasi dan demonstrasi Perawatan Paliatif *Home Care* dan Pijat *Effleurage*. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 64.55 (SD = 19.679) pada *pre-test* menjadi 78.18 (SD = 10.787) pada *post-test*, dengan rentang nilai yang lebih tinggi (30-90 menjadi 60-100). Skor keterampilan juga mengalami kenaikan dari rata-rata 63.45 (SD = 22.237) menjadi 86.00 (SD = 13.624), dengan rentang nilai meningkat dari 20-88 menjadi 64-100.

Tabel 6. Pengaruh Edukasi dan Demonstrasi mengenai Perawatan Paliatif *Home Care* dan Pijat *Effleurage* terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo (N = 11).

Variabel	Mean (SD)	CI 95%		T	P- Value
		Lower	Upper		
Pengetahuan (Pre-Test)- Pengetahuan (Post-Test)	-13. 636 (15.667)	-24.162	-3.111	-2.887	0.016
Keterampilan (Pre-Test)- Keterampilan (Post-Test)	-22. 545 (26.063)	-40.055	-5.036	-2.869	0.017

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Tabel 6 menyajikan hasil uji *Paired Samples Test* yang mengevaluasi pengaruh edukasi mengenai Perawatan Paliatif *Home Care* dan Pijat *Effleurage* terhadap pengetahuan dan keterampilan kader Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan (rata-rata perubahan 13,636,  $p = 0,016$ ) dan keterampilan (rata-rata perubahan 22,545,  $p = 0,017$ ) setelah intervensi. Edukasi dan demonstrasi ini efektif dalam meningkatkan kemampuan kader dalam pendekatan paliatif *home care*.

## b. Pembahasan

Seiring bertambahnya usia, lansia semakin rentan terhadap penyakit kronis yang bersifat progresif dan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Perawatan yang efektif, seperti perawatan paliatif berbasis *home care*, diperlukan untuk mengatasi permasalahan ini. Perawatan paliatif adalah perawatan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan keluarga yang menghadapi penyakit serius dan progresif, seperti kanker, penyakit non-kanker, serta HIV/AIDS (*Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrome*) (Shatri et al., 2020). Tujuan perawatan paliatif untuk mengurangi penderitaan pasien melalui identifikasi dini, pengelolaan nyeri, serta penanganan masalah fisik, psikososial, dan spiritual (Santos et al., 2022). Dalam hal ini, diperlukan pendekatan yang mendukung untuk penanganan gejala dan rehabilitasi pada lansia dengan memanfaatkan terapi komplementer dan alternatif.

Salah satu dampak signifikan dari penyakit kronis adalah keterbatasan mobilitas hingga imobilisasi, yang dapat berdampak pada terganggunya gangguan integritas kulit, yang berisiko menyebabkan iritasi serta luka tekan (*pressure ulcer*) akibat berkurangnya aliran darah, tekanan yang berkepanjangan, serta gesekan pada kulit (Wahidin et al., 2022). Penanganan gejala penyakit kronis dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui terapi pijat. Terapi pijat memiliki manfaat seperti memperlancar sirkulasi darah dan drainase limfatik, yang dapat mengurangi ketegangan otot, kekakuan atau kelonggaran, nyeri dan stres, serta menenangkan mental dan fisik, serta meningkatkan perasaan sejahtera. Pijat juga mencegah transmisi rasa nyeri dengan merangsang sekresi morfin alami dan endorfin, yang pada gilirannya dengan cara ini membantu mengurangi rasa nyeri. Pijat adalah teknik yang merangsang tubuh dengan memberikan tekanan tetap atau bergerak, seperti gesekan, perkusi, *petrissage*, dan *effleurage* (Gapp et al., 2020).

*Effleurage massage* adalah suatu teknik pijatan yang dilakukan dengan gerakan tangan yang meluncur di atas kulit. Teknik ini dapat dilakukan dengan memberikan usapan ringan maupun dalam. Usapan ringan berfungsi merangsang reseptor kulit dan bekerja melalui mekanisme refleksi neurovaskular, sedangkan usapan dengan tekanan lebih dalam membantu menggerakkan cairan dalam jaringan lunak yang lebih dalam secara mekanis (Kanakalakshmi. S., 2022). *Effleurage massage* dengan menggunakan *virgin coconut oil (VCO)* menjadi salah satu terapi yang diterapkan untuk menangani luka tekan (*pressure ulcer*) yang disebabkan oleh dampak besar dari penyakit kronis, seperti terbatasnya mobilitas hingga imobilisasi. *Effleurage massage* dengan menggunakan *virgin coconut oil (VCO)* dapat meningkatkan aliran darah, serta memastikan suplai oksigen dan nutrisi yang cukup sampai ke jaringan kulit. Penggunaan VCO juga berfungsi untuk melembapkan, menghaluskan, dan meningkatkan elastisitas kulit (Hasan et al., 2023).

Pijatan *effleurage* membantu menurunkan tekanan darah dan denyut nadi, karena terapi pijat *effleurage* dapat merangsang pelepasan oksitosin yang berkontribusi pada efek relaksasi dan pengurangan stres. Oksitosin diproduksi di paraventricular nucleus (PVN) dan supraoptic nucleus (SON) di otak, dan stimulasi serabut oksitosinergik dari PVN menyebabkan pelepasan oksitosin ke berbagai bagian otak, termasuk nucleus tractus solitarius (NTS) dan locus coeruleus (LC), yang berperan

dalam pengaturan tekanan darah serta respons tubuh terhadap stres. Pijat *effleurage* memberikan tekanan pada jaringan tubuh, menciptakan perbedaan tekanan antara jaringan dan pembuluh darah yang memfasilitasi perpindahan cairan, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, gerakan tangan saat memijat memiliki efek menenangkan, mengurangi stres, dan menurunkan tekanan darah. Terapi pijat juga menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan pelepasan endorfin, yang membantu melebarkan pembuluh darah dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Sepdianto et al., 2022). Penerapan teknik *massage effleurage* dilakukan selama 20 menit dan berdampak pada penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi (Ni Luh Seri Astuti et al., 2022). Pemijatan ringan pada jaringan punggung selama sekitar 15 menit bertujuan untuk menghasilkan efek fisiologis dengan mengurangi kadar hormon epinefrin dan norepinefrin. Terapi pijat ini merangsang hipotalamus untuk mengurangi aktivitas saraf simpatis, yang pada gilirannya membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, efek vasodilatasi pada pembuluh darah membuat tubuh lebih rileks, sehingga meningkatkan kenyamanan pasien (Widayati et al., 2024).

Penerapan perawatan paliatif diharuskan didukung oleh kemajuan terapi multidisiplin untuk meningkatkan kualitas hidup (QOL), mengurangi penderitaan, dan memungkinkan keterlibatan komunitas (Santos et al., 2022). Di tingkat komunitas, kader kesehatan berperan penting dalam memberikan edukasi dan praktik perawatan paliatif *home care* bagi lansia. Untuk membangun sikap positif, diperlukan pelatihan berkelanjutan dan peningkatan pengetahuan terkait keterampilan kader kesehatan (Rinayati et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa metode pelatihan yang menggabungkan ceramah interaktif dan demonstrasi lebih efektif dalam memperluas wawasan dan mengasah kemampuan kader (Rudini et al., 2023). Pada penelitian ini, dilakukan pelatihan teknik pijat *effleurage* bagi kader Posbindu Dahlia Senja, dengan metode edukasi tentang perawatan paliatif *home care* serta pijat *effleurage*, dan demonstrasi langsung oleh pelatih yang memungkinkan kader untuk melihat, memahami, serta mempraktikkan teknik tersebut dengan bimbingan yang tepat.

Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader kesehatan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung perawatan paliatif berbasis komunitas. Namun, pelaksanaan pelatihan ini masih menghadapi beberapa tantangan, salah satunya adalah perbedaan tingkat pemahaman kader terhadap materi yang diberikan. Kader dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih cepat memahami teknik pijat dibandingkan mereka yang memiliki pendidikan lebih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan metode pembelajaran yang lebih adaptif, seperti penggunaan media visual, simulasi interaktif, dan pendampingan intensif bagi kader yang kesulitan dalam memahami materi. Selain itu, kondisi fisik lansia menjadi faktor dalam penerapan pijat *effleurage*. Lansia dengan kondisi seperti hipertensi yang tidak terkontrol atau gangguan kulit tertentu memerlukan pendekatan khusus agar teknik pijat tetap aman dan efektif, sehingga kader perlu dibekali pengetahuan tentang kontraindikasi dan penyesuaian teknik pijat.

Keberhasilan program ini dapat dilakukan dengan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan kader dapat terus menerapkan

keterampilan yang telah dipelajari. Pendekatan yang efektif untuk meningkatkan efektivitas kader kesehatan melibatkan peningkatan keterampilan mereka dan memastikan keterlibatan mereka yang berkelanjutan di masyarakat (Rudini et al., 2023). Penggunaan media edukasi seperti *booklet* dan buku saku dapat membantu kader dalam memahami serta menyebarkan informasi dengan lebih efektif. Selain itu, pelatihan tambahan juga diperlukan untuk meningkatkan pemahaman kader terhadap perawatan paliatif secara menyeluruh.

## 6. KESIMPULAN

Pemberdayaan kader posbindu di Kelurahan Limo, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader dalam perawatan paliatif *home care* "Pijat *Effleurage*" secara mandiri. Keterampilan kader yang lebih baik, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan lansia dengan keterbatasan mobilitas. Kader diharapkan terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan perawatan paliatif, melalui pelatihan lanjutan. Lansia disarankan rutin mengikuti terapi pijat *effleurage* untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan, namun sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga medis jika memiliki kondisi medis tertentu. Dengan pemberdayaan kader posbindu ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup khususnya lansia dalam menjalankan kehidupan saat ini. Pada akhirnya menjadi kader yang profesional untuk penghubung antara masyarakat setempat dengan lembaga kesehatan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. L. P. I. B. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif*.
- Alpiah, D. N., Boroh, Z., & Nasution, C. (2024). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*.
- Anggraeni, S., Nurayuda, N., & Kamalia, R. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(4), 457-465. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V18i4.145>
- Dahniar, D., Ibrahim, J., & Rahmawati, R. (2023). Pelatihan Kader Community-Based Palliative Care. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2183. <https://doi.org/10.31764/Jmm.V7i3.14117>
- Ditjen Vokasi. (2024). *Terapis Wajib Tahu, Inilah 5 Gerakan Dasar Pijat Menurut Instruktur Spa*. <https://www.vokasi.kemdikbud.go.id/read/B/Terapis-Wajib-Tahu-Inilah-5-Gerakan-Dasar-Pijat-Menurut-Instruktur-Spa>.
- Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *Jgk: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63-72. <https://doi.org/10.36086/Jgk.V3i1.1535>
- Fransisca Netty, Supriadi, W. R. (2022). *Komprasi Teknik Efflurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum*. 10(1), 42-51.
- Friska, B., & Kemenkes Riau, P. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1-8.
- Isrofah, I., Wulandari, I. D., Nugroho, S. T., Martyastuti, N. E., Kurniadi, S.,

- Barokatazzahro, A., Allyana, R., & Salwa, A. (2024). Empowering Palliative Care Health Cadres In The Homecare-Based Management Of Post-Stroke Patients. *Community Empowerment*, 9(1), 44-52. <https://Journal.Unimma.Ac.Id/Index.Php/Ce/Article/View/10201>
- Kaptiningsih, B., Suhartini, T., & Rahmat, N. N. (2023). Hubungan Peran Kader Posbindu Dengan Minat Masyarakat Dalam Pelaksanaan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1835-1842.
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan Tentang Sosialisasi Paliatif Care “ Centama “ Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 123-131. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i2.85>
- Menap, M. (2020). Model Palliative Home Care (Phc). *Perspektif Akademisi Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.37824/pai.v1i1.3>
- Rachmawati, S. D., & Hartiti, T. (2024). Massage Effleurage Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Di Ruang Rajawali 3a Rsup Dr. Kariadi. *Ners Muda*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.13072>
- Ramadhanty, V. (2020). *Healing Environment Pada Rumah Perawatan Paliatif*. [https://repository.lts.ac.id/78661/1/0811164000014-Undergraduate\\_Thesis.Pdf](https://repository.lts.ac.id/78661/1/0811164000014-Undergraduate_Thesis.Pdf)
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Dahniar, D., Ibrahim, J., & Rachmawati, R. (2023). Pelatihan Kader Community-Based Palliative Care. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2183. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14117>
- Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *Jgk: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63-72. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>
- Fransisca Netty, Supriadi, W. R. (2022). *Komprasi Teknik Efflurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum*. 10(1), 42-51.
- Gapp, K., Van Steenwyk, G., Germain, P. L., Matsushima, W., Rudolph, K. L. M., Manuella, F., Roszkowski, M., Vernaz, G., Ghosh, T., Pelczar, P., Mansuy, I. M., & Miska, E. A. (2020). Alterations In Sperm Long Rna Contribute To The Epigenetic Inheritance Of The Effects Of Postnatal Trauma. *Molecular Psychiatry*, 25(9), 2162-2174. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0271-6>
- Hasan, M., Studi, P., Ners, P., Kedokteran, F., Kesehatan, I., Dwi, N., Program, L., & Ners, S. P. (2023). Case Report: Terapi Massage Efflurage Dengan Virgin Coconut Oil (Vco) Terhadap Pencegahan Risiko Dekubitus Pada Lansia Bedrest. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2). <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1758>
- Isrofah, I., Wulandari, I. D., Nugroho, S. T., Martyastuti, N. E., Kurniadi, S., Barokatazzahro, A., Allyana, R., & Salwa, A. (2024). Empowering Palliative Care Health Cadres In The Homecare-Based Management Of Post-Stroke Patients. *Community Empowerment*, 9(1), 44-52. <https://Journal.Unimma.Ac.Id/Index.Php/Ce/Article/View/10201>
- Kanakalakshmi. S. (2022). The Effectiveness Of Effleurage Back Massage Therapy On Pain, Pulse, Systolic Blood Pressure, Diastolic Blood Pressure, And Respiration Among Post-Operative Clients In Selected Hospitals, Andhra Pradesh. *Indian Journal Of Nursing Sciences*, 07(02), 53-63. <https://doi.org/10.31690/ijns.2022.v07i02.006>
- Kaptiningsih, B., Suhartini, T., & Rahmat, N. N. (2023). Hubungan Peran

- Kader Posbindu Dengan Minat Masyarakat Dalam Pelaksanaan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1835-1842.
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan Tentang Sosialisasi Paliatif Care “ Centama “ Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 123-131. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i2.85>
- Ni Luh Seri Astuti, Dharma Wisnawa, I. N., & Satria Astawa, I. G. (2022). The Impact Of Effleurage Technique Massage On Blood Pressure Toward Elderly Hypertension In Peguyangan Village. *Nursing And Health Sciences Journal (Nhsj)*, 2(3), 280-284. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.155>
- Rachmawati, S. D., & Hartiti, T. (2024). Massage Effleurage Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Di Ruang Rajawali 3a Rsup Dr. Kariadi. *Ners Muda*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.13072>
- Rinayati, R., Harsono, H., & Erawati, A. D. (2023). Knowledge, Motivation, Attitude, Job Design And Health Cadre Performance: A Cross Sectional Study. *International Journal Of Public Health Science*, 12(1), 385-391. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i1.21930>
- Rudini, Helda, & Qomariah, M. (2023). The Effect Of Cadres Training On Competence Of Tuberculosis Health Cadres At The Muntok Health Center. *Jurnal Eduhealth*, 14(02), 1041-1047. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Santos, A. A., Lopes, A. O. S., Gomes, N. P., & Oliveira, L. M. S. De. (2022). Palliative Care Applied To The Elderly At Home / Cuidados Paliativos Aplicados Em Idosos No Domicílio. *Revista De Pesquisa Cuidado É Fundamental Online*, 14, 1-9. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcf.v14.10095>
- Shatri, H., Faisal, E., Putranto, R., & Sampurna, B. (2020). Advanced Directives Pada Perawatan Paliatif Advanced Directives In Palliative Care. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(2), 125-132.
- Suprpto, S. (2022). Perilaku Perawat Dalam Perawatan Paliatif Di Era Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 70-74. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.707>
- Tama, W. N., Edyanto, A. S., & Yudiyanta. (2020). Nyeri Pada Individu Lanjut Usia: Perubahan Fisiologis Serta Pilihan Analgesik Yang Rasional Pain In Older Adults: Physiological Changes And Rational Use Of Analgesic. *Berkala Neurosains*, 19(2), 53-59.
- Wahidin, Qortrunnada, A., & Muzaki, A. (2022). Pengaruh Effleurage Massage Dengan Virgin Coconut Oil Untuk Mencegah Luka Tekan Pada Pasien Imobilisasi. *Nusing Science Journal (Nsj)*, 3(1), 33-42.
- Widayati, D., Rachmania, D., & Safitri, N. (2024). Increasing The Comfort Of Hypertension Sufferers Through Effleurage Back Massage. *Journal Of Applied Nursing And Health*, 6(1), 193-202. <https://doi.org/10.55018/janh.v6i1.194>