

**PELATIHAN BAGI MASYARAKAT MENGENAI “PERTOLONGAN PERTAMA PADA
CEDERA ORANG LANJUT USIA” DI KELURAHAN LIMO DEPOK JAWA BARAT****Eko Prabowo^{1*}, Condrowati²**¹⁻²Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

Email Korespondensi: Email.eko.prabowo@upnvj.ac.id

Disubmit: 01 Desember 2021

Diterima: 16 April 2022

Diterbitkan: 01 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5560>**ABSTRAK**

Cedera atau trauma adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian, maupun tulang akibat aktifitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Cidera akibat jatuh, 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). Setelah pelatihan singkat, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam memberikan penanganan cedera pada lansia di kelurahan limo, depok jawa barat. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pelatihan tentang penanganan cidera pada lansia. Dari kegiatan ini peserta aktif dalam dalam mengikuti kegiatan pelatihan dan mampu dalam menangani cidera pada lansia. Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan penanganan cidera pada lansia mampu meningkatkan pengetahuan tentang jenis-jenis cidera serta penanganan cidera pada lansia.

Kata Kunci : Cedera, Lansia, Jatuh**ABSTRACT**

Injury or trauma is a disorder that occurs in the body that results in pain, heat, redness, swelling, and unable to function properly in muscles, tendons, ligaments, joints, and bones due to excessive movement activities or accidents. Injuries due to falls or geriatric giant, often occur in the elderly, the most common causes are from within themselves (sensory, cognitive, central nervous system disturbances) which causes a decrease in balance, muscle strength, and muscle flexibility decreases, the condition of the home environment is dangerous (old/unstable household appliances, slippery and uneven floors, etc.). After a short training, it is expected to increase knowledge and ability in providing injury management to the elderly in Limo Village, Depok, West Java. This activity is carried out by providing training on handling injuries to the elderly. The result of this activity is that participants are active in participating in training activities and are able to handle injuries to the elderly. From this activity the participants were active in participating in training activities and were able to handle injuries to the elderly. Community empowerment through

injury management training in the elderly is able to increase knowledge about the types of injuries and the handling of injuries in the elderly.

Keywords: Injury, Elderly, Fall

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO, 2008), 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. Studi epidemiologis menunjukkan bahwa 11% populasi dunia berusia di atas 60 tahun; ini diproyeksikan meningkat, pada tahun 2050 menjadi 22% dari populasi (Kanasi et al., 2016). Populasi lansia di Indonesia mencapai 25, 66 juta jiwa, setara dengan 9,60% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2019. (Badan Pusat Statistik, 2019)

Data dan cedera jatuh pada lansia yaitu 50% lansia jatuh dengan kriteria 60,4% jatuh membutuhkan perhatian medis, 32% diklasifikasikan sebagai risiko jatuh tinggi, 49% sedang dan 19% rendah (Mascarenhas et al., 2019). Cedera akibat jatuh merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama pada lansia karena menyebabkan kematian dini, kehilangan kemandirian, dan penempatan di fasilitas hidup yang dibantu (Kruschke & Butcher, 2017). Lansia sering mengalami jatuh, sehingga menyebabkan morbiditas, mortalitas dan peningkatan penggunaan layanan perawatan kesehatan di panti jompo. Sebagian besar jatuh terkait dengan satu atau lebih faktor risiko yang dapat diidentifikasi misalnya kelemahan, gaya berjalan tidak stabil, kebingungan dan obat-obatan tertentu. (Gazibara et al., 2017)

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di kelurahan limo, depok jawa barat adalah banyaknya lansia di daerah tersebut. Dengan peningkatan kemampuan masyarakat limo, depok jawa barat dalam bidang kesehatan sehingga para lansia dapat memperoleh kesehatan yang lebih baik.

Secara rinci permasalahan mitra sebagai berikut Permasalahan Mitra adalah Kurangnya kemampuan memahami tentang penanganan cedera dan Pendidikan tentang kesehatan pada lansia dan eringnya cidera pada lansia yang menyebabkan lansia mengalami morbiditas dan mortalitas.



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Lansia yang mengalami cedera teknik pertolongan pertama yaitu berupa RICE (rest, Ice, Compression dan Elevation) Rest (istirahat) yaitu Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, bertujuan untuk mencegah bertambah parahnya cedera dan mengurangi aliran darah yang menuju ke daerah yang cedera.

Ice (aplikasi dingin) 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.

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.

Elevation (meninggikan daerah cedera) yaitu 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. (Van Den Bekerom et al., 2012).

4. METODE

Khalayak sasaran kegiatan masyarakat dengan judul "Pelatihan dalam Penanganan Cedera pada Orang Lanjut Usia (Lansia)" di Desa Limo, Depok Jawa Barat Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi yang mendasar untuk peningkatan kompetensi mahasiswa dan pegawai terutama dalam hal penanganan pada cedera lansia. Dengan demikian jika mahasiswa dan pegawai mempunyai keterampilan dalam penanganan cedera lansia maka masyarakat dapat memudahkan penyembuhan bagi lansia.

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

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan adalah :

- i. Tujuan Persiapan
 - a. Melakukan koordinasi dengan kelurahan limo, depok jawa barat
 - b. Melakukan sosialisasi kepada kelurahan limo, depok jawa barat
- ii. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pemberian materi definisi dan karakteristik lansia
 - b. Pemberian materi cedera pada lansia
 - c. Pemberian materi penanganan cedera pada lansia

iii. Evaluasi

a. Struktur

Peserta hadir sebanyak 30 orang di kelurahan limo, depok jawa barat. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, santriawati dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sabtu, tanggal 25 September 2021 pukul 09.00 s/d 12.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penyuluhan ini diberikan materi dengan metode ceramah online menggunakan media power point yang dibagikan kepada masyarakat kelurahan limo, depok jawa barat mengenai cedera pada Lansia yang diawali dengan jenis - jenis cedera pada lansia dan penganan awal dan lanjutan cedera pada lansia.



Gambar 2. kegiatan PKM



Gambar 3. Kegiatan PKM



Gambar 4. diagram 1

Berdasarkan diagram 1 menunjukkan rata - rata jawaban benar sebelum penyuluhan 25 % dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan rata - rata jawaban benar 75 %. Masyarakat Limo, Depok Jawa Barat diharapkan mampu dalam menanagni cidera pada Lansia sehingga dapat membantu lansia jika sewaktu - waktu lansia mengalami cidera.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan tahapan kegiatan dan hasil pelatihan cedera pada lansia maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat kelurahan limo, depok jawa barat
- Diperolehnya kemampuan dalam penanganan cedera pada lansia
- Sebagian besar cedera pada lansia di tanganin secara alternative dibanding dengan medis

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2019). <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
- Gazibara, T., Kurtagic, I., Kistic-Tepavcevic, D., Nurkovic, S., Kovacevic, N., Gazibara, T., & Pekmezovic, T. (2017). Falls, risk factors and fear of falling among persons older than 65 years of age. *Psychogeriatrics: The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 17(4), 215-223. <https://doi.org/10.1111/PSYG.12217>
- Kanasi, E., Ayilavarapu, S., & Jones, J. (2016). The aging population: demographics and the biology of aging. *Periodontology 2000*, 72(1), 13-18. <https://doi.org/10.1111/PRD.12126>
- 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>
- Mascarenhas, M., Hill, K. D., Barker, A., & Burton, E. (2019). Validity of the Falls Risk for Older People in the Community (FROP-Com) tool to predict falls and fall injuries for older people presenting to the emergency department after falling. *European Journal of Ageing*, 16(3), 377-386. <https://doi.org/10.1007/S10433-018-0496-X>
- Van Den Bekerom, M. P. J., Struijs, P. A. A., Blankevoort, L., Welling, L., Van Welling, C. N., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2012). What is the evidence for rest, ice, compression, and elevation therapy in the treatment of ankle sprains in adults? *Journal of Athletic Training*, 47(4), 435-443. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.4.14>
- WHO. (2008). WHO. World Health Organization.