

**PELATIHAN PERAWATAN PALIATIF TENTANG PERAWATAN PASIEN
DEMENSIA ALZHEIMER DI DESA PALUH SIBAJI**

*PALIATIVE CARE TRAINING ON THE CARE OF ALZHEIMER DEMENTIA PATIENTS IN
PALUH SIBAJI VILLAGE*

¹⁾Eka Israil Laily,²⁾Novika Dinda Pratiwi,³⁾Agil Agustian,⁴⁾Feny Florida, ⁵⁾Gustina Hulu
^{1,2,3,4,5)}Program Studi Profesi Ners , Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: ekaisranillaily@gmail.com

ABSTRAK

Edukasi pada pasien Alzheimer dan keluarganya atau pengasuhnya untuk melakukan modifikasi gaya hidup melalui aktivitas fisik yang rutin, mengurangi konsumsi alkohol, stimulasi kognitif, menjaga asupan nutrisi yang baik, serta mengingatkan pentingnya bersosialisasi. Keluarga ataupun pengasuh juga harus dilibatkan dalam terapi dan perlu diberikan dukungan karena pada suatu saat nanti pasien Alzheimer akan bergantung penuh dengan mereka. Edukasi keluarga untuk membantu pasien membuat jadwal kegiatan rutin dan mendorong pasien untuk mengikuti jadwal yang telah dibuat. Pasien Alzheimer dapat berdiskusi dengan keluarga mengenai keinginan dan batasan bila nanti dirinya sampai pada kondisi tidak mampu membuat keputusan sendiri. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan Pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan pelatihan tentang perawatan pasien demensia alzheimer, memberikan reward bagimasyarakat, memberikan door prize usai kegiatan pelatihan, memberian reward bagi para kader. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pelatihan oleh masyarakat di Desa Paluh Sibaji

ABSTRACT

Education for Alzheimer's patients and their families or caregivers to make lifestyle modifications through regular physical activity, reducing alcohol consumption, cognitive stimulation, maintaining good nutrition, and reminding them of the importance of socializing. Families or caregivers must also be involved in therapy and need to be given support because one day the Alzheimer's patient will fully depend on them. Family education to help patients schedule routine activities and encourage patients to follow the schedule that has been made. Alzheimer's patients can discuss with their families about their wishes and limits if they later reach a condition where they are unable to make their own decisions. The method used in activities goes through a series of stages, including training and mentoring. The community was formed through a number of activities, namely: coordinating with RT administrators, hamlets, and community leaders providing training services on Alzheimer's dementia patients, giving rewards to the community, giving door prizes after training activities, giving rewards to cadres. Results achieved after participating in training by the community in Paluh Sibaji Village

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang dihadapi lansia demensia adalah adanya gangguan daya ingat atau memori. Memori adalah kemampuan mengingat kembali pengalaman yang telah lampau (Rostikawati, 2009). World Alzheimer Reports mencatat demensia akan menjadi krisis kesehatan terbesar di abad ini yang jumlah penderitanya terus bertambah. Berdasarkan data dari WHO (2012) diketahui bahwa 35,6 juta jiwa di dunia menderita demensia dan pada tahun 2050 mendatang, diperkirakan presentasi dari orang-orang berusia 60 tahun ke atas akan mencapai 22% jumlah populasi dunia. Sedangkan jumlah penyandang demensia di Indonesia sendiri hampir satu juta orang pada tahun 2011 (Gitahafas, 2011). Aktifitas fisik termasuk mobilitas diidentifikasi merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan daya ingat atau memori.

Beberapa studi melaporkan bahwa usia lanjut yang melakukan aktifitas fisik berupa latihan yang bersifat aerobik mengalami penurunan gejala demensia dan peningkatan fungsi kognitif yang dimana akan meningkatkan daya ingat (Yaffe et al., 2001). Kemampuan untuk mengingat merupakan suatu bentuk jati diri manusia dan membedakan manusia dari makhluk hidup yang lain. Dengan hal ini memberikan kemampuan manusia untuk mengingat masa lalu dan berfikir untuk masa depan. Baik secara sadar maupun tidak sadar memori telah menuntun semua perilaku hidup manusia. Penggunaan memori secara

sadar adalah sebagai sarana pengingat, baik itu mengingat berbagai informasi seperti jadwal kegiatan, waktu, arah, tujuan dan berbagai informasi penting lainnya. Di sisi lain secara tidak sadar kita juga menggunakan memori untuk melakukan berbagai rutinitas dan skill. Jadi memori dalam kehidupan manusia berfungsi untuk working memory, explicit memory, priming, motor skill, classical conditioning dan emotional conditioning (Santrock, 2004). Salah satu model aktivitas fisik yang didesain untuk lansia adalah senam vitalisasi otak. Senam vitalisasi otak diduga mampu mempertahankan kebugaran otak bahkan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif lansia.

Gerakan-gerakan dalam senam vitalitas otak disesuaikan dengan irama pernafasan sehingga tidak meningkatkan frekuensi jantung dan tekanan darah, meningkatkan kadar oksigen di otak, konsentrasi dan koordinasi serta melibatkan emosi dan qolbu. Gerakan dari senam vitalitas otak dapat merangsang pusat-pusat otak (brain learning stimulation) yang mengatur fungsi tubuh seperti gerakan, arah rasa gerakan, rasa kulit, rasa sikap, rasa gerakan, berbahasa, baca, tulis, pusat penglihatan, pendengaran dan lain-lain (Markam, 2005).

Edukasi pada pasien Alzheimer dan keluarganya atau pengasuhnya untuk melakukan modifikasi gaya hidup melalui aktivitas fisik yang rutin, mengurangi konsumsi alkohol, stimulasi kognitif, menjaga asupan nutrisi yang

baik, serta mengingatkan pentingnya bersosialisasi. Keluarga ataupun pengasuh juga harus dilibatkan dalam terapi dan perlu diberikan dukungan karena pada suatu saat nanti pasien Alzheimer akan bergantung penuh dengan mereka.

Edukasi keluarga untuk membantu pasien membuat jadwal kegiatan rutin dan mendorong pasien untuk mengikuti jadwal yang telah dibuat. Pasien Alzheimer dapat berdiskusi dengan keluarga mengenai keinginan dan batasan bila nanti dirinya sampai pada kondisi tidak mampu membuat keputusan sendiri.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan Pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan pelatihan tentang perawatan pasien demensia alzheimer, memberikan reward bagimasyarakat, memberikan door prize usai kegiatan pelatihan, pemberian reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah Masyarakat Desa Paluh Sibaji yang akan melakukan pelatihan Demensia merupakan suatu gangguan fungsi daya ingat yang terjadi perlahan-lahan dan dapat mengganggu kinerja dan aktivitas kehidupan sehari-hari orang yang terkena. Gangguan kognitif (proses berpikir) tersebut adalah gangguan mengingat jangka pendek

dan mempelajari hal-hal baru, gangguan kelancaran berbicara (sulit menyebutkan nama benda dan mencari kata-kata untuk diucapkan), keliru mengenai tempat, waktu, orang atau benda, sulit hitung menghitung, tidak mampu lagi membuat rencana, mengatrrur kegiatan, mengambil keputusan, dan lain-lain (Sumijatun dkk, 2006).

Ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan resiko seseorang terkena penyakit Alzheimer, di antaranya adalah gaya hidup yang tidak sehat (jarang berolahraga, makan makanan yang berkolesterol tinggi dan kadar gula yang tinggi, merokok dan minum alkohol secara berlebihan), berusia di atas 65 tahun, memiliki orang tua atau saudara kandung yang terkena penyakit Alzheimer, memiliki riwayat penyakit jantung atau pernah mengalami luka berat di kepala. Adapun cara menngurangi risiko demensia Alzheimer terbagi 5 sebagai berikut:

1. Menjaga kesehatan jantung

Merokok, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes & obesitas semuanya merusak pembuluh darah & meningkatkan risiko terkena stroke/ serangan jantung, yang dapat berkontribusi mengembangkan demensia di kemudian hari. Masalah2 ini dapat dicegah melalui pilihan gaya hidup sehat.

2. Bergerak, berolahraga produktif

Aktivitas fisik & olahraga adalah cara pencegahan yang sangat efektif karena membantu mengontrol tekanan darah & berat badan, serta mengurangi risiko diabetes tipe II & beberapa bentuk kanker. Ada juga beberapa bukti dari riset yang menunjukkan bahwa beberapa jenis aktivitas fisik dapat

mengurangi risiko terkena demensia, salah satunya poco-poco. Sudah terbukti bahwa olahraga membuat kita merasa senang & merupakan kegiatan yang cocok untuk dilakukan dengan teman & keluarga.

3. Mengonsumsi sayur/buah (gizi seimbang)

Makanan adalah bahan bakar untuk otak & tubuh. Kita dapat membantu keduanya berfungsi dengan baik dengan makan makanan yang sehat & seimbang. Riset menunjukkan bahwa diet tipe Mediterania, kaya sereal, buah-buahan, ikan, kacang-kacangan & sayuran dapat membantu mengurangi risiko demensia. Sementara studi lebih lanjut diperlukan pada manfaat makanan atau suplemen tertentu, namun kita tahu bahwa makan banyak makanan yang tinggi lemak jenuh, gula & garam dikaitkan dengan risiko penyakit jantung yang lebih tinggi & sebaiknya dihindari.

4. Menstimulasi otak, fisik – mental – spiritual

Dengan menantang otak dengan aktivitas baru, kalian dapat membantu membangun neuron otak baru & memperkuat koneksi di antara mereka. Ini dapat melawan efek berbahaya penyakit Alzheimer dan patologi demensia lainnya. Dengan menantang otak kalian, kalian dapat mempelajari beberapa hal baru. Jadi bagaimana belajar bahasa baru atau mengambil hobi baru?

5. Bersosialisasi & beraktifitas positif

Kegiatan sosial juga bermanfaat bagi kesehatan otak karena mereka menstimulasi otak kita, membantu mengurangi risiko demensia dan depresi. Cobalah dan luangkan waktu untuk teman dan keluarga

KESIMPULAN

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak masyarakat yang mengetahui perawatan pasien demensia Alzheimer. Pelatihan perawat paliatif tentang perawatan pasien demensia mengundang masyarakat desa paluh sibaji untuk hadir. namun dengan adanya kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak masyarakat yang datang dalam pelatihan tersebut bahkan ada yang ikut membawa keluarganya. Mereka di berikan perawatan kesehatan kepada pasien demensia Alzheimer.

DAFTAR PUSTAKA

- Sumijatun, dkk. 2006. Konsep Dasar Keperawatan Komunitas. Jakarta: EGC
- Kozier. Barbara, dkk (2004) Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 7 volume 1 Jakarta: EGC
- Bandiyah, S. (2009). Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Alzheimer's Disease International, 2009. <http://www.alz.co.uk/research/worldreport> diunduh pada tanggal 28 januari 2014
- Santrock, John W. 2004. Life-Span Development, Ninth Edition. New York: McGraw-Hill.