



## PEMBERDAYAAN CAREGIVERS MELALUI KEGIATAN PELATIHAN SKT (*SOMPORN KANTARADUSSADEE TRIAMCHASRI*) SEBAGAI BAGIAN PERAWATAN JANGKA PANJANG BAGI LANSIA DI WILAYAH KELURAHAN PEDUNGAN

Ni Luh Putu Inca Buntari Agustini<sup>1)</sup>, I Gede Putu Darma Suyasa<sup>1)</sup>, Ni Putu Kamaryati<sup>1)</sup>, Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu<sup>2)</sup>, Ni Komang Tri Agustini<sup>2)\*</sup>, Anak Agung Istri Wulan Krisnandari<sup>2)</sup>, I Nyoman Arya Maha Putra<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Prodi Magister Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

<sup>2)</sup> Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

\*Penulis Korespondensi, E-mail : [agustini.komang90@gmail.com](mailto:agustini.komang90@gmail.com)

Submitted: 31 Juli 2023, Revised: 4 Agustus 2023, Accepted: 1 September 2023

### ABSTRACT

**Introduction & Aim:** Long-term care is provided for the elderly who experience limitations in carrying out independent physical activities. Caregivers as an important role in accompanying the elderly and families who experience limited independence due to chronic illnesses. Innovation is needed to equip caregivers to provide optimal health services. One of the long-term care has been shown by implementing SKT (*Somporn Kantharadussadee Triamchaisri*) for the elderly with chronic health conditions and physical limitations. The purpose of this activity is to disseminate SKT to the community through training for caregivers to achieve a better quality of life for the community in Pedungan Health Village. **Method of Activity:** The stages of this community project use the POAC concept approach, namely Planning by conducting assessments with partners regarding activities, Organizing through approaches with related parties, such as bringing in experts in the field of HCS from Thailand, conducting TOT at ITEKES Bali for the sustainability of HCS in Bali, readiness analysis caregivers in receiving SKT training. Actuating and Controlling conducted training for caregivers related to HCS, evaluation, and reflection which were carried out 4 times in June 2023. **Results:** These activity results showed that the results of the HCS training had an impact on changes in SpO<sub>2</sub>, blood pressure, and blood sugar over time. **Discussion:** This simple exercise pattern makes SKT a safe choice for those with chronic health conditions and physical limitations and for the elderly who need long-term care.

**Keywords:** Caregivers, Elderly, Long Term Care, SKT Therapy

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Perawatan jangka panjang diberikan kepada lansia yang mengalami keterbatasan aktivitas fisik. *Caregivers* berperan penting dalam mendampingi lansia maupun keluarga dengan keterbatasan kemandirian akibat penyakit kronis. Inovasi kesehatan diperlukan untuk *caregivers* dalam memberikan pelayanan kesehatan yang optimal. Salah satu perawatan jangka panjang, yaitu implementasi SKT (*Somporn Kantharadussadee Triamchaisri*) yang diberikan pada lansia dengan kondisi kesehatan kronis dan keterbatasan fisik. Tujuan kegiatan ini adalah menyebarluaskan SKT kepada masyarakat melalui pelatihan bagi *caregivers* untuk mencapai kualitas hidup masyarakat yang lebih baik di wilayah Kelurahan Pedungan. **Metode Pelaksanaan:** Tahapan kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan konsep POAC yaitu *Planning* dengan melakukan peninjauan kepada mitra tentang kegiatan PKM, *Organizing* melalui pendekatan dengan pihak terkait, seperti mendatangkan expert dibidang SKT dari Thailand, melakukan TOT di ITEKES Bali untuk keberlanjutan SKT di Bali, analisis kesiapan *caregivers* dalam menerima pelatihan SKT. *Actuating* dan *Controlling* melakukan pelatihan kepada *caregivers* terkait SKT, evaluasi dan refleksi yang dilakukan selama 4 kali di Bulan Juni 2023. **Hasil Kegiatan:** Hasil PKM menunjukkan hasil pelatihan SKT berdampak terhadap perubahan SpO<sub>2</sub>, tekanan darah, dan gula darah sewaktu. **Diskusi:** Pola latihan yang sederhana menjadikan SKT sebagai pilihan yang aman bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan kronis, keterbatasan fisik dan untuk lansia yang membutuhkan perawatan jangka panjang.

**Kata Kunci:** *Caregivers*, Lansia, Perawatan Jangka Panjang, Terapi SKT



## 1. PENDAHULUAN

Proyeksi peningkatan jumlah lansia di Indonesia saat ini dilaporkan semakin meningkat setiap tahunnya (Suyasa & Sutini, 2021). Perubahan struktur penduduk lansia ini menunjukkan terjadinya peningkatan angka harapan hidup, fakta ini membuat lansia di Indonesia menghadapi sejumlah tantangan dalam menjalankan kehidupan. Terjadinya penurunan karakteristik kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas fisik dan pemenuhan kebutuhan dasar, masalah psikososial yang kompleks, serta penyakit degeneratif membutuhkan penanganan atau pendampingan lansia yang komprehensif dalam jangka waktu yang panjang (Marlita et al., 2018). Penyakit degeneratif yang banyak diderita antara lain hipertensi, diabetes melitus, stroke, penyakit jantung, dll yang jika mengalami komplikasi akan sangat berbahaya dan akan menjadi beban baik bagi pasien maupun keluarga yang merawat (Muhtar & Aniharyati, 2019). Hal ini tentunya memerlukan terobosan baru sebagai upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan melalui pemberdayaan *caregivers* di masyarakat (Wirayasa et al., 2022). Salah satu masalah yang dianalisis menjadi kendala dalam memenuhi kebutuhan kesehatan di masyarakat adalah kurangnya pengetahuan yang berdampak pada kurangnya keterampilan *caregivers* dalam memberikan pelayanan kesehatan di masyarakat. Asumsi selama ini di masyarakat adalah pemberi layanan kesehatan hanya mampu diberikan oleh tenaga kesehatan profesional yang mendapatkan pendidikan formal di institusi pendidikan (Mlinac & Feng, 2016). Kurangnya pengetahuan dan keterampilan *caregivers* tentunya akibat dari kurang terpaparnya suatu inovasi yang menjadi bekal buat mereka dalam memberikan layanan kesehatan bagi yang membutuhkan. Analisis masalah lain yang ditemukan juga karena masyarakat menganggap bahwa mereka selalu sehat sampai akhirnya mengalami komplikasi sehingga sudah fatal dan sulit untuk disembuhkan. Tentunya hal ini akan berdampak pada menurunnya tingkat kemandirian mereka dan membutuhkan perawatan jangka panjang.

*Caregivers* atau pengasuh adalah seseorang yang memberikan perawatan kepada orang-orang yang membutuhkan secara berkelanjutan, teratur atau harian di rumah, atau di sebuah panti atau wisma. Salah satu upaya memberdayakan *caregivers* adalah memberikan pelatihan SKT. SKT merupakan kepanjangan dari *Somporn Kantharadussadee Triamchaisri* yang merupakan nama pencipta dari gerakan SKT yang berasal dari Thailand. Gerakan SKT menggabungkan gerakan tubuh, fokus pada pernapasan, meditasi relaksasi dikarakteristikan sebagai "*meditative movement*" yang dapat diperoleh melalui SKT. Selama ini SKT sudah terbukti efektif dalam mencegah komplikasi suatu penyakit, *screening* kesehatan, dan proses penyembuhan penyakit Somporn Kantharadussadee Triamchaisri, Siripich Triamchaisri (2014) akan tetapi SKT baru diimplementasikan di Thailand dan belum pernah di uji coba di Indonesia, khususnya di Bali.

Berdasarkan analisis situasi diatas, Prodi Magister Keperawatan bekerja sama dengan Prodi Sarjana Keperawatan dengan melibatkan tim dari Keperawatan Gerontik, Keperawatan Bedikal bedah, Keperawatan Gawat Darurat, Keperawatan Anak, Keperawatan Maternitas membantu memfasilitasi *caregivers* di wilayah Kelurahan Pedungan melalui pelatihan SKT. Pelatihan ini bertujuan untuk memberdayakan *caregivers*, sehingga memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang SKT.



## 2. METODE PELAKSANAAN

SKT adalah suatu cara menggabungkan *mind-body practices* yang menggabungkan gerakan tubuh, berfokus pada pernapasan, meditasi relaksasi dikarakteristikan sebagai “*meditative movement*” (Somporn Kantharadussadee Triamchaisi, Siripich Triamchaisri, 2014). Melalui pelatihan SKT, *caregivers* memiliki keterampilan baru sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu masyarakat dalam mencegah komplikasi akibat suatu penyakit yang diderita. Selain itu, tantangan utama dalam penanganan penyakit tidak menular adalah deteksi dini. Pada awal perjalanan suatu penyakit, seringkali tidak menimbulkan gejala dan tidak menunjukkan tanda-tanda klinis secara khusus sehingga datang terlambat atau datang pada stadium lanjut. Beberapa solusi yang akan diberikan kepada kelompok mitra pada kegiatan PKM ini antara lain: peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang SKT. Solusi yang ditawarkan adalah berdasarkan hasil riset dan studi pendahuluan serta analisis situasi awal yang telah dilakukan oleh tim PKM.

Tahapan kegiatan guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra PKM menggunakan pendekatan konsep POAC yaitu *Planning, Organizing, Actuating* dan *Controlling*, seperti tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan atau Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan PKM

No	Rencana Kegiatan	Tahapan Kegiatan	Penanggung Jawab
1	<i>Planning</i> (Perencanaan)	Melakukan penjajakan kepada mitra tentang kegiatan PKM sampai dengan memperoleh kesepakatan tentang kegiatan yang akan dilakukan.	Tim PKM
2	<i>Organizing</i> (Pengorganisasian)	1. <i>Technical meeting</i> 2. Pengecekan kelengkapan peralatan dan lainnya hingga konfirmasi mitra yang akan diberikan pelatihan SKT 3. Evaluasi penyelenggaraan	Tim PKM
3	<i>Actuating</i> (Pelaksanaan)	1. Pelatihan SKT bagi <i>caregivers</i> 2. Refleksi	Tim PKM
4	<i>Controlling</i> (Pengendalian)	1. Evaluasi terhadap PKM yang dilakukan 2. Penutupan	Tim PKM

Kunjungan lapangan dilakukan secara berkala, yaitu 3 kali (Juni-Juli 2023) untuk memotivasi dan mengevaluasi kesinambungan dari program. Pada kegiatan pertama tanggal 1 Juni 2023 dilakukan analisis situasi tentang kondisi di lapangan. Pada kegiatan ini dilakukan studi pendahuluan tentang permasalahan yang dialami di masyarakat. Hasil kegiatan pertama, yaitu masyarakat memiliki keterbatasan dalam pemberian asuhan kepada lansia, khususnya *caregivers*. Kegiatan kedua dilakukan pada tanggal 09 Juni 2023, yaitu melakukan pelatihan SKT yang ditujukan kepada *caregivers* lansia di wilayah Pedungan. Kegiatan ini diikuti oleh 15 *caregivers* lansia. 15 orang *caregivers* merupakan perwakilan setiap banjar (dusun) yang ada di wilayah Pedungan. Kegiatan ketiga dilakukan pada tanggal 18 Juli 2023, yakni melakukan pendampingan kembali kepada *caregivers* dalam melakukan pelatihan SKT untuk lansia. Disamping itu, akan dilakukan pendampingan secara



berkala untuk memfasilitasi dalam melaksanakan setiap program yang direncanakan. Bimbingan dan latihan juga akan terus dilakukan untuk mengatasi hambatan sekaligus mencari solusi dari masalah yang dihadapi. Jumlah *caregivers* yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 15 *caregivers* di wilayah Pedungan. Dalam kegiatan ini akan dinilai perubahan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan SKT yang meliputi berat badan, SpO<sub>2</sub>, suhu tubuh, tekanan darah dan gula darah sewaktu. Analisis yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menilai secara dekriptif karakteristik responden dan menilai perubahan berat badan, SpO<sub>2</sub>, suhu tubuh, tekanan darah dan gula darah sewaktu sebelum dan sesudah melakukan kegiatan SKT dengan uji Wilcoxon.

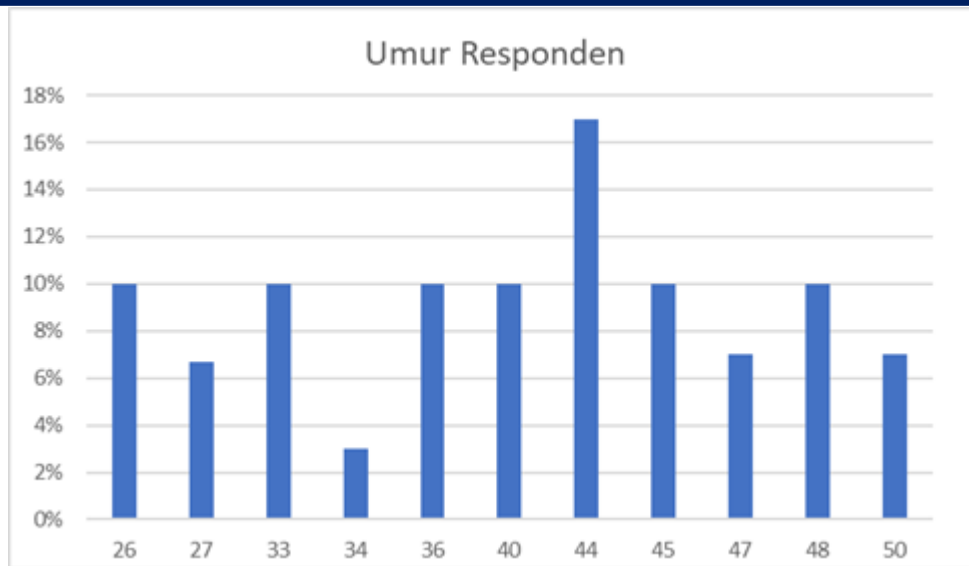


Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pemberian Pelatihan SKT pada *Caregivers*

### 3. HASIL KEGIATAN

#### 1. Hasil Analisa Data Deskriptif

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan (*actuating*) yang meliputi pelatihan SKT bagi *caregivers* dan refleksi, serta pengendalian (*controlling*) yaitu evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan. Setelah kegiatan pelatihan, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan *caregivers* tentang SKT. Hasil yang diperoleh berdasarkan data yang terkumpul dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberdayaan *caregivers* melalui kegiatan pelatihan SKT sebagai bagian perawatan jangka panjang bagi lansia di Wilayah Kelurahan Pedungan, yaitu:



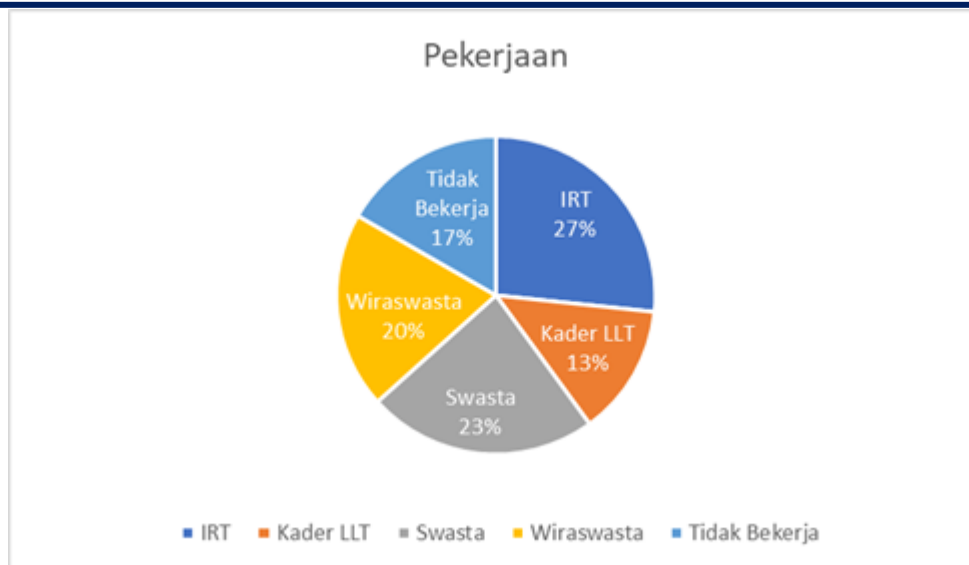
Gambar 2. Diagram Umur Responden

Diagram di atas menunjukkan umur *caregivers* yang menjadi responden kegiatan dimana didapatkan umur *caregivers* yang paling banyak berumur 44 tahun sebesar 17% dan umur *caregivers* yang paling sedikit berumur 34 tahun sebesar 3%.



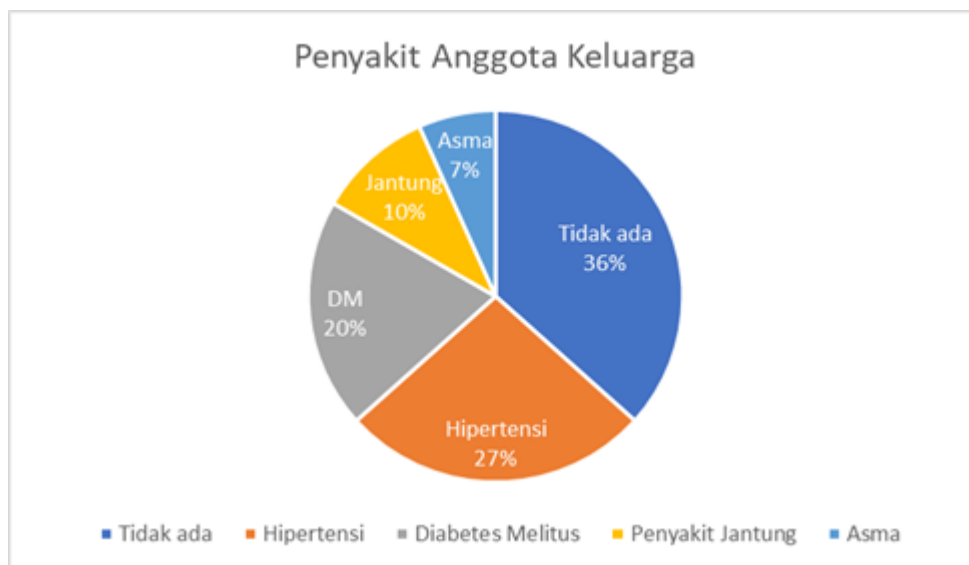
Gambar 3. Diagram Jenis Kelamin Responden

Diagram di atas menunjukkan jenis kelamin responden dimana didapatkan *caregivers* paling banyak berjenis kelamin perempuan sebesar 80% dan berjenis kelamin laki-laki sebesar 20%.



Gambar 4. Diagram Pekerjaan Responden

Diagram di atas menunjukkan pekerjaan responden dimana didapatkan *caregivers* paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebesar 27% dan *caregivers* paling sedikit bekerja sebagai kader LLT sebesar 13%.



Gambar 5. Diagram Penyakit Anggota Keluarga Responden

Diagram di atas menunjukkan penyakit anggota keluarga responden dimana didapatkan anggota keluarga *caregivers* paling banyak tidak memiliki riwayat penyakit sebesar 36% dan anggota keluarga *caregivers* paling sedikit memiliki riwayat penyakit asma sebesar 7%.





## 2. Hasil Analisa Deskriptif Berat Badan, SpO<sub>2</sub>, Suhu Tubuh, Tekanan Darah, dan Gula Darah Sewaktu Responden Sebelum dan Setelah Pelatihan SKT

Tabel 2. Hasil Analisa Deskriptif Sebelum dan Setelah Pelatihan SKT

Variabel	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Berat Badan ( <i>Pre</i> )	64,63	9,761	51	99
Berat Badan ( <i>Post</i> )	64,63	9,761	51	99
SpO <sub>2</sub> ( <i>Pre</i> )	96,93	1,337	94	99
SpO <sub>2</sub> ( <i>Post</i> )	97,83	1,085	96	99
Suhu Tubuh ( <i>Pre</i> )	36,29	0,428	36	37
Suhu Tubuh ( <i>Post</i> )	36,27	0,446	36	37
Tekanan Darah Sistol ( <i>Pre</i> )	131,53	17,624	99	183
Tekanan Darah Sistol ( <i>Post</i> )	124,37	14,158	105	164
Tekanan Darah Diastol ( <i>Pre</i> )	81,43	8,752	70	113
Tekanan Darah Diastol ( <i>Post</i> )	78,07	5,753	65	95
Gula Darah Sewaktu ( <i>Pre</i> )	111,20	19,508	44	153
Gula Darah Sewaktu ( <i>Post</i> )	104,13	13,408	81	124

Tabel di atas menunjukkan nilai rata-rata SpO<sub>2</sub> responden sebelum pelatihan SKT adalah 96,93 dan mengalami peningkatan menjadi 97,83 setelah pelatihan SKT. Tekanan darah responden sebelum pelatihan SKT memiliki rata-rata 132/81 dan mengalami penurunan menjadi 124/78 setelah diberikan pelatihan SKT. Gula darah sewaktu responden sebelum diberikan pelatihan SKT memiliki rata-rata 111 dan mengalami penurunan menjadi 104 setelah diberikan pelatihan SKT.

## 3. Hasil Analisis Bivariat

Hasil Analisis Bivariat yang dilakukan adalah mengukur berat badan, SpO<sub>2</sub>, suhu tubuh, tekanan darah sistole, tekanan darah diastol dan gula darah sewaktu pada *caregivers* yang melakukan kegiatan SKT.

Tabel 3. Hasil Uji Perubahan Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi SKT

Variabel	Asym. Sig. (2 tailed)
Berat Badan	1,000
SpO <sub>2</sub>	0,001
Suhu Tubuh	0,327
Tekanan Darah Sistol	0,001
Tekanan Darah Diastol	0,001
Gula Darah Sewaktu	0,002

Tabel di atas menunjukkan hasil uji statistik terhadap SpO<sub>2</sub> dan tekanan darah *caregivers* didapatkan *p-value* 0,001 (*p-value* <  $\alpha$  0,05) dan hasil uji statistik terhadap gula darah sewaktu *caregivers* didapatkan *p-value* 0,002 (*p-value* <  $\alpha$  0,05), sehingga  $H_a$  diterima yang menunjukkan adanya pengaruh pelatihan SKT terhadap SpO<sub>2</sub>, tekanan darah, dan gula darah sewaktu *caregivers*.



Gambar 6. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan SKT (Menjelaskan Tahapan SKT)



Gambar 7. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan SKT  
(Demonstrasi Kegiatan SKT oleh *Caregivers*)

#### 4. PEMBAHASAN

Temuan dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya pengaruh pelatihan SKT terhadap  $SpO_2$ , tekanan darah, dan gula darah sewaktu *caregivers* di Wilayah Kelurahan Pedungan dengan hasil uji statistik terhadap  $SpO_2$  dan tekanan darah didapatkan *p-value* 0,001 dan hasil uji statistik terhadap gula darah sewaktu didapatkan *p-value* 0,002.





*Caregivers* memiliki rata-rata SpO<sub>2</sub> 96,93 sebelum pelatihan SKT dan mengalami peningkatan menjadi 97,83 setelah diberikan pelatihan SKT. Selain itu, tekanan darah *caregivers* memiliki rata-rata 132/81 sebelum diberikan pelatihan SKT dan mengalami penurunan menjadi 124/78 setelah diberikan pelatihan SKT. Gula darah sewaktu *caregivers* juga mengalami penurunan dengan rata-rata 104 setelah diberikan pelatihan SKT dari rata-rata gula darah sewaktu 111 sebelum diberikan pelatihan SKT.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa kegiatan SKT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan gula darah sewaktu bagi yang melakukan kegiatan SKT. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di Thailand yang menunjukkan bahwa kegiatan SKT mampu memberikan efek kesehatan yang baik untuk tubuh (Somporn Kantharadussadee Triamchaisi, Siripich Triamchaisri, 2014). Selain itu kita ketahui bahwa SKT ini juga sangat bermanfaat untuk lansia dalam permasalahan degeneratif seperti penurunan memori, kemampuan mendengar atau mengingat. SKT ini juga terbukti efektif untuk meningkatkan memori dan kemampuan aktifitas fisik lansia (Somporn Kantharadussadee Triamchaisi, Siripich Triamchaisri, 2014). Terjadinya penurunan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas fisik dan pemenuhan kebutuhan dasar, masalah psikososial yang kompleks, serta penyakit degeneratif membutuhkan penanganan atau pendampingan lansia yang komprehensif dalam jangka waktu yang panjang (Pashmdarfard & Azad, 2020). Hal ini tentunya memerlukan terobosan baru sebagai upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan melalui pemberdayaan *caregivers* di masyarakat (Mlinac & Feng, 2016; Study et al., 2020). Salah satu masalah yang dianalisis menjadi kendala dalam memenuhi kebutuhan kesehatan di masyarakat adalah kurangnya pengetahuan yang berdampak pada keterampilan *caregivers* dalam memberikan pelayanan kesehatan di masyarakat (Ross & de Saxe Zerden, 2020). *Caregivers* atau pengasuh adalah seseorang yang memberikan perawatan kepada orang-orang yang membutuhkan secara berkelanjutan, teratur atau harian di rumah, atau di sebuah panti atau wisma (Bajraktari et al., 2020). Salah satu upaya memberdayakan *caregivers* adalah memberikan pelatihan SKT yang nantinya akan diimplementasikan bagi lansia yang memiliki keluhan kesehatan. SKT berfungsi untuk meningkatkan kemandirian dan kesehatan lansia (Somporn Kantharadussadee Triamchaisi, Siripich Triamchaisri, 2014).

Melalui kegiatan pelatihan SKT ini, *caregivers* memiliki keterampilan baru sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu masyarakat dalam mencegah komplikasi akibat suatu penyakit yang diderita. Selama ini SKT sudah terbukti efektif dalam mencegah komplikasi suatu penyakit, *screening* kesehatan, dan lain-lain. Akan tetapi SKT baru diimplementasikan di Thailand dan belum pernah di uji coba di Indonesia, khususnya di Bali. Selain itu, tantangan utama dalam penanganan penyakit tidak menular adalah deteksi dini. Pada awal perjalanan suatu penyakit, seringkali tidak menimbulkan gejala dan tidak menunjukkan tanda-tanda klinis secara khusus sehingga datang terlambat atau datang pada stadium lanjut. Beberapa solusi yang dapat diberikan adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang SKT.

*Caregivers* di masyarakat berperan penting dalam mendampingi lansia maupun keluarga yang memiliki anggota keluarga yang mengalami keterbatasan kemandirian akibat penyakit kronis yang diderita (Felix, 2022). Untuk itu, suatu inovasi kesehatan diperlukan untuk membekali *caregivers* sehingga mampu memberikan pelayanan kesehatan yang optimal



(Id et al., 2021). Berbagai sumber terkait kesehatan mengungkapkan bahwa hasil yang bermanfaat bagi kesehatan pada perawatan jangka panjang salah satunya telah ditunjukkan dengan mengimplementasikan SKT baik pada orang sehat maupun yang menderita suatu penyakit. Pola latihan yang sederhana dan berdampak rendah menjadikan SKT menjadi pilihan yang menjanjikan dan aman bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan kronis, keterbatasan fisik dan untuk lansia yang membutuhkan perawatan jangka panjang.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan SKT pada *caregivers* lansia di Wilayah Kelurahan Pedungan didapatkan adanya pengaruh pelatihan SKT terhadap saturasi oksigen, tekanan darah, dan gula darah sewaktu. SKT adalah suatu cara menggabungkan *mind-body practices* yang menggabungkan gerakan tubuh, berfokus pada pernapasan, meditasi relaksasi dikarakteristikan sebagai "*meditative movement*". Melalui pelatihan SKT, *caregivers* akan memiliki keterampilan baru sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu masyarakat dalam mencegah komplikasi akibat suatu penyakit yang diderita. Pola latihan yang sederhana dan berdampak rendah menjadikan SKT menjadi pilihan yang menjanjikan dan aman bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan kronis, keterbatasan fisik dan untuk lansia yang membutuhkan perawatan jangka panjang. *Caregivers* di masyarakat berperan penting dalam mendampingi lansia maupun keluarga yang memiliki anggota keluarga yang mengalami keterbatasan kemandirian akibat penyakit kronis yang diderita. Adapun saran yang dapat diberikan adalah 1) Perlu adanya kegiatan pelatihan SKT bagi *caregivers* lansia secara berkelanjutan di masyarakat sehingga *caregiver* memiliki keterampilan yang memadai untuk membantu dalam mencegah komplikasi pada lansia akibat suatu penyakit, 2) Perlu adanya penyuluhan secara berkala pada masyarakat khususnya *caregivers* lansia tentang pentingnya melakukan latihan SKT terutama bagi lansia yang memiliki penyakit kronis atau keterbatasan fisik dan memerlukan perawatan jangka panjang.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan Terima Kasih kepada ITEKES Bali, Kelurahan Pedungan, Tim LLT (Layanan Lansia Terintegrasi), dan *Caregivers* lansia di wilayah Kelurahan Pedungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bajraktari, S., Sandlund, M., & Zingmark, M. (2020). Health-promoting and preventive interventions for community-dwelling older people published from inception to 2019: a scoping review to guide decision making in a Swedish municipality context. *Archives of Public Health*, 78(1), 1–27. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00480-5>
- Felix, M. S. (2022). Scoping review: obese elderly women with breast cancer and physical activity/exercise. *Global Health Journal*, 6(3), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2022.07.011>
- Id, V. M., Pilato, K. A., & Id, C. M. D. (2021). *Family as a health promotion setting : A scoping*



review of conceptual models of the health-promoting family.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249707>

- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (Adl) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 64–68.
- Mlinac, M. E., & Feng, M. C. (2016). Assessment of Activities of Daily Living, Self-Care, and Independence. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 31(6), 506–516.  
<https://doi.org/10.1093/arclin/acw049>
- Muhtar, M., & Aniharyati, A. (2019). Dukungan Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi. *Bima Nursing Journal*, 1(1), 64.  
<https://doi.org/10.32807/bnj.v1i1.533>
- Pashmdarfard, M., & Azad, A. (2020). Assessment tools to evaluate activities of daily living (ADL) and instrumental activities of daily living (IADL) in older adults: A systematic review. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 34(1).  
<https://doi.org/10.34171/mjiri.34.33>
- Ross, A. M., & de Saxe Zerden, L. (2020). Prevention, health promotion, and social work: Aligning health and human service systems through a workforce for health. *American Journal of Public Health*, 110, S186–S190. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305690>
- Somporn Kantharadussadee Triamchaisi, Siripich Triamchaisri, V. S. (2014). Effectiveness of SKT meditation innovation exercise on spatial disorientation: Thai traditional medicine. *Traditional and Alternative Medicine*, 2(10), 5162.
- Study, J. A. C., Rababa, M., Ali, N. Al, & Alshaman, A. (2020). *Health Promoting Behaviors , Health Needs and Associated Factors among Older Adults in*. 9(2), 106–116.  
<https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2020.87493.1443.106>
- Suyasa, I. G. P. D., & Sutini, N. K. (2021). Research Priority of Gerontic Nursing in Indonesia: Findings from a Delphi Study. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 9(1), 18–28.  
<https://doi.org/10.24198/jkp.v9i1.1563>
- Wirayasa, I. K., Suyasa, I. G. P. D., Wulandari, I. A., & Parwati, N. W. M. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 25–32.  
<https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.846>