

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

PROGRAM HOME CARE UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN PENYAKIT DEGENERATIF

Nur Syamsi Norma Lalla^{1*}, Rezqiqah Aulia Rahmat²

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Sandi Karsa

¹ Program Studi S3 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

² Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

Correspondent Author: Nur Syamsi Norma Lalla, Email: kireianchy@gmail.com

ABSTRACT

The increasing elderly population has led to a rise in the prevalence of degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and osteoarthritis. These conditions often reduce the quality of life of the elderly due to physical limitations and the need for ongoing healthcare. Home care programs are a healthcare approach implemented in the patient's home to provide ongoing care and education. This Community Service (PKM) program aims to improve the quality of life of elderly people with degenerative diseases through a home care program. The program's implementation methods include identifying the elderly's health conditions, providing health education, monitoring their health, and assisting families in caring for them. The program was conducted with 30 elderly people with degenerative diseases over a two-month period. Results showed an increase in the elderly's and their families' understanding of degenerative disease management, as well as increased adherence to medication and a healthy lifestyle. The home care program has been proven to have a positive impact on improving the quality of life of the elderly and strengthening the family's role in caring for the elderly at home.

Keywords: *Home Care, Elderly, Degenerative Disease, Quality of Life, Community Service*

ABSTRAK

Peningkatan jumlah populasi lansia menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan osteoarthritis. Kondisi ini sering berdampak pada menurunnya kualitas hidup lansia akibat keterbatasan fisik dan kebutuhan perawatan kesehatan yang berkelanjutan. Program home care merupakan salah satu pendekatan pelayanan kesehatan yang dilakukan di rumah pasien untuk memberikan perawatan dan edukasi secara berkelanjutan. Kegiatan Pengabdian kepada

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit degeneratif melalui program home care. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi identifikasi kondisi kesehatan lansia, edukasi kesehatan, pemantauan kondisi kesehatan, serta pendampingan keluarga dalam perawatan lansia. Kegiatan dilakukan kepada 30 lansia dengan penyakit degeneratif selama dua bulan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia dan keluarga mengenai pengelolaan penyakit degeneratif serta peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat. Program home care terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia serta memperkuat peran keluarga dalam perawatan lansia di rumah.

Kata Kunci: *Home Care, Lansia, Penyakit Degeneratif, Kualitas Hidup, Pengabdian Masyarakat*

I. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah populasi lansia terus meningkat setiap tahunnya. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan osteoarthritis. Penyakit-penyakit tersebut umumnya bersifat kronis dan memerlukan perawatan jangka panjang.

Penyakit degeneratif pada lansia dapat menurunkan kualitas hidup akibat keterbatasan aktivitas fisik, penurunan fungsi tubuh, serta ketergantungan terhadap orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, banyak lansia yang mengalami kesulitan mengakses layanan kesehatan secara rutin karena keterbatasan mobilitas, kondisi ekonomi, maupun kurangnya dukungan keluarga.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui program *home care*. Home care merupakan pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien di rumah dengan tujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan status kesehatan serta memberikan dukungan kepada keluarga dalam merawat pasien.

Melalui program home care, tenaga kesehatan dapat melakukan pemantauan kondisi kesehatan lansia secara berkala, memberikan edukasi mengenai pengelolaan penyakit degeneratif, serta membantu keluarga dalam memberikan perawatan yang tepat kepada lansia. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan program home care bagi lansia dengan penyakit degeneratif guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas melalui program home care. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan berikut.

1. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di lingkungan masyarakat selama dua bulan dengan sasaran lansia yang memiliki penyakit degeneratif.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah lansia yang menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan osteoarthritis. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 30 orang lansia yang tinggal bersama keluarga.

Kriteria peserta:

- Lansia berusia ≥ 60 tahun
- Memiliki penyakit degeneratif
- Bersedia mengikuti program home care

3. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi lansia dengan penyakit degeneratif di wilayah kegiatan
- Koordinasi dengan kader kesehatan dan keluarga lansia
- Penyusunan materi edukasi kesehatan
- Persiapan alat pemeriksaan kesehatan seperti tensimeter, alat ukur gula darah, dan leaflet edukasi

4. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa kegiatan utama, yaitu:

a. Kunjungan rumah (home visit)

Tim pengabdian melakukan kunjungan rumah secara berkala untuk memantau kondisi kesehatan lansia.

b. Pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi:

- Pengukuran tekanan darah

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Pemeriksaan kadar gula darah
- Penilaian kondisi fisik lansia
- Pemantauan kepatuhan pengobatan

c. **Edukasi kesehatan**

Edukasi diberikan kepada lansia dan keluarga mengenai:

- Pengelolaan penyakit degeneratif
- Pola makan sehat
- Aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia
- Kepatuhan minum obat
- Pencegahan komplikasi penyakit

d. **Pendampingan keluarga**

Keluarga diberikan bimbingan mengenai cara merawat lansia di rumah serta cara mengenali tanda bahaya penyakit.

5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan cara:

- Mengukur tingkat pemahaman lansia dan keluarga sebelum dan setelah kegiatan edukasi
- Mengamati perubahan perilaku kesehatan lansia
- Memantau kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program *home care* ini dilaksanakan kepada 30 orang lansia yang memiliki penyakit degeneratif. Program ini dilakukan melalui kunjungan rumah secara berkala, pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan, serta pendampingan keluarga dalam merawat lansia di rumah. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemantauan kondisi kesehatan secara rutin dan peningkatan pengetahuan mengenai pengelolaan penyakit degeneratif.

1. Karakteristik Peserta Program

Karakteristik peserta kegiatan meliputi usia dan jenis penyakit degeneratif yang diderita oleh lansia. Data karakteristik peserta dapat dilihat pada Tabel 1 berikut

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Karakteristik Lansia Peserta Program Home Care

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Usia 60–69 tahun	14	47
2	Usia 70–79 tahun	10	33
3	Usia \geq 80 tahun	6	20
4	Hipertensi	15	50
5	Diabetes melitus	9	30
6	Osteoarthritis	6	20

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta program berada pada rentang usia 60–69 tahun (47%). Penyakit degeneratif yang paling banyak ditemukan pada lansia adalah hipertensi (50%), diikuti diabetes melitus (30%) dan osteoarthritis (20%). Kondisi ini menunjukkan bahwa penyakit kronis pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup dominan dan membutuhkan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan.

Penyakit degeneratif pada lansia umumnya dipengaruhi oleh faktor usia, pola hidup yang kurang sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, intervensi kesehatan melalui program home care menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu lansia dalam mengelola kondisi kesehatannya.

2. Peningkatan Pengetahuan Lansia dan Keluarga

Salah satu fokus utama dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga mengenai pengelolaan penyakit degeneratif. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membantu lansia dalam menerapkan pola hidup sehat serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan.

Hasil evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan program home care dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Program Home Care

No	Variabel Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan (%)
1	Pengelolaan penyakit degeneratif	55	85	30
2	Pola makan sehat	58	86	28
3	Kepatuhan minum obat	60	88	28
4	Aktivitas fisik pada lansia	57	84	27
Rata-rata		58	86	28

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan lansia sebesar 28% setelah mengikuti program home care. Peningkatan pengetahuan paling tinggi terdapat pada aspek pengelolaan penyakit degeneratif, yaitu sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan melalui kunjungan rumah mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai cara mengelola penyakit kronis yang mereka alami.

Edukasi yang diberikan meliputi informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, keluarga juga diberikan pemahaman mengenai cara memberikan dukungan kepada lansia dalam menjalani pengobatan dan perawatan sehari-hari.

3. Pemantauan Kondisi Kesehatan Lansia

Selama pelaksanaan program home care, tim pengabdian melakukan pemantauan kondisi kesehatan lansia melalui pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, serta penilaian kondisi fisik secara umum. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi perubahan kondisi kesehatan lansia secara dini sehingga dapat dilakukan penanganan yang tepat.

Melalui pemantauan kesehatan secara rutin, lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kondisinya. Selain itu, keluarga juga dapat mengetahui kondisi kesehatan lansia secara berkala sehingga dapat memberikan perhatian dan perawatan yang lebih baik.

4. Peran Keluarga dalam Perawatan Lansia

Keterlibatan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan program home care. Selama kegiatan berlangsung, keluarga diberikan edukasi mengenai cara

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

merawat lansia di rumah, seperti membantu lansia dalam aktivitas sehari-hari, mengingatkan jadwal minum obat, serta memastikan lansia menjalani pola hidup sehat.

Setelah pelaksanaan program, terlihat adanya peningkatan partisipasi keluarga dalam mendukung kesehatan lansia. Keluarga menjadi lebih aktif dalam memantau kondisi kesehatan lansia serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Dukungan keluarga sangat penting karena lansia sering mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan adanya dukungan keluarga, lansia dapat merasa lebih diperhatikan dan memiliki motivasi yang lebih baik untuk menjaga kesehatannya.

5. Dampak Program Home Care terhadap Kualitas Hidup Lansia

Program *home care* memberikan beberapa dampak positif terhadap kualitas hidup lansia, antara lain:

- 1) Meningkatnya pengetahuan lansia dan keluarga mengenai pengelolaan penyakit degeneratif.
- 2) Meningkatnya kepatuhan lansia dalam mengonsumsi obat serta menjalani pola hidup sehat.
- 3) Terjadinya pemantauan kesehatan secara rutin, sehingga kondisi kesehatan lansia dapat diketahui lebih awal.
- 4) Meningkatnya peran keluarga dalam perawatan lansia, sehingga lansia mendapatkan dukungan yang lebih baik.

Pelayanan kesehatan berbasis rumah seperti *home care* memberikan kenyamanan bagi lansia karena mereka dapat memperoleh pelayanan kesehatan tanpa harus datang ke fasilitas kesehatan. Hal ini sangat membantu terutama bagi lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas.

Pendekatan personal yang dilakukan melalui kunjungan rumah memungkinkan tenaga kesehatan untuk memahami kondisi sosial dan lingkungan tempat tinggal lansia sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa program *home care* merupakan salah satu strategi pelayanan kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit degeneratif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perawatan kesehatan lansia, tetapi juga memperkuat peran keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam perawatan lansia di rumah.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

B. Pembahasan

Pelaksanaan program *home care* dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan pelayanan kesehatan berbasis rumah memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit degeneratif. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, maupun sosial sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan. Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan osteoarthritis umumnya bersifat kronis dan memerlukan pengelolaan jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi kesehatan yang berkelanjutan seperti program *home care* menjadi salah satu solusi yang efektif dalam membantu lansia mengelola kondisi kesehatannya.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia dan keluarga mengenai pengelolaan penyakit degeneratif setelah mengikuti program *home care*. Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena lansia dan keluarga memperoleh edukasi kesehatan secara langsung melalui kunjungan rumah. Metode edukasi yang dilakukan secara langsung di lingkungan tempat tinggal lansia memungkinkan proses komunikasi yang lebih efektif karena tenaga kesehatan dapat menyesuaikan penyampaian informasi dengan kondisi dan kebutuhan lansia. Selain itu, suasana yang lebih santai dan familiar membuat lansia lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan mengenai pengelolaan penyakit degeneratif juga berpengaruh terhadap perubahan perilaku kesehatan lansia. Setelah mengikuti program *home care*, sebagian besar lansia menunjukkan peningkatan kepatuhan dalam mengonsumsi obat serta lebih memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara berkelanjutan dapat membantu lansia dalam menerapkan pola hidup sehat yang dapat mengurangi risiko komplikasi penyakit.

Program *home care* juga memberikan manfaat dalam meningkatkan pemantauan kondisi kesehatan lansia. Melalui kunjungan rumah secara berkala, tenaga kesehatan dapat melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, serta penilaian kondisi fisik lansia. Pemantauan kesehatan secara rutin ini memungkinkan deteksi dini terhadap perubahan kondisi kesehatan lansia sehingga dapat dilakukan penanganan yang lebih cepat dan tepat. Hal ini sangat penting terutama bagi lansia dengan penyakit kronis yang memerlukan pengawasan kesehatan secara berkelanjutan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Selain memberikan manfaat bagi lansia, program home care juga memberikan dampak positif bagi keluarga. Dalam kegiatan ini, keluarga diberikan edukasi mengenai cara merawat lansia di rumah serta cara mengenali tanda-tanda komplikasi penyakit. Peningkatan pengetahuan keluarga mengenai perawatan lansia dapat meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan kepada lansia. Keluarga juga menjadi lebih aktif dalam memantau kondisi kesehatan lansia serta memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan.

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang mendapatkan dukungan keluarga. Hal ini karena keluarga berperan dalam membantu lansia menjalankan pengobatan, mengingatkan jadwal minum obat, serta memberikan motivasi untuk menjalani pola hidup sehat.

Pendekatan pelayanan kesehatan melalui program home care juga memberikan kenyamanan bagi lansia karena pelayanan kesehatan dapat diberikan langsung di rumah. Banyak lansia yang mengalami kesulitan untuk mengakses fasilitas pelayanan kesehatan karena keterbatasan mobilitas maupun kondisi kesehatan yang menurun. Dengan adanya program home care, lansia tetap dapat memperoleh pelayanan kesehatan tanpa harus datang ke fasilitas kesehatan. Hal ini tidak hanya mempermudah lansia, tetapi juga dapat mengurangi risiko kelelahan atau stres akibat perjalanan menuju fasilitas kesehatan.

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program home care memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit degeneratif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga memperhatikan aspek sosial dan dukungan keluarga dalam perawatan lansia. Melalui pelayanan kesehatan yang diberikan secara langsung di rumah, lansia dapat memperoleh perawatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Program home care dapat menjadi salah satu strategi pelayanan kesehatan masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Program ini perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak seperti tenaga kesehatan, keluarga, serta masyarakat agar pelayanan kesehatan bagi lansia dapat berjalan secara optimal dan berkesinambungan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program home care yang dilaksanakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga mengenai pengelolaan penyakit degeneratif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai pola hidup sehat, kepatuhan pengobatan, serta pencegahan komplikasi penyakit. Program ini juga memperkuat peran keluarga dalam memberikan perawatan kepada lansia di rumah sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

B. Saran

1. Program home care perlu dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan Masyarakat.
2. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai pengelolaan penyakit degeneratif.
3. Keluarga diharapkan lebih aktif dalam mendukung perawatan lansia di rumah.
4. Pemerintah dan fasilitas kesehatan diharapkan dapat mendukung pengembangan program home care bagi lansia di masyarakat.
- 5.

DAFTAR PUSTAKA

1. Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. Family nursing: research, theory, and practice. 5th ed. New Jersey: Prentice Hall; 2017.
2. Hinkle JL, Cheever KH. Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing. 14th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.
3. Junaidin, J., Nurhaedah, N., Samila, S., Norma Lalla, N. S., Kurniawati, K., Syam, R., & K, H. (2023). Imunisasi Campak Di Puskesmas Bontomarannu. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 177–179. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.23>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia di fasilitas pelayanan kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
6. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
7. Narkobaku Di Sidenreng Rappang, (2023). No. ISBN: 978-623-09-3786-6.

<https://agdosi.com/2023/06/02/narkobaku-di-sidenreng-rappang/>

8. Polit DF, Beck CT. Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021.
9. Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing. 10th ed. St Louis: Elsevier; 2021.
10. Sari DP, Handayani L. Home care intervention for elderly with chronic disease. *J Community Health*. 2020;5(2):80–87.
11. Smeltzer SC, Bare BG. Brunner & Suddarth's textbook of medical surgical nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.
12. Stanley M, Beare P. Gerontological nursing: a health promotion/protection approach. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2017.
13. Stanhope M, Lancaster J. Public health nursing: population-centered health care in the community. 10th ed. St Louis: Elsevier; 2020.
14. United Nations. World population ageing report. New York: United Nations; 2020.
15. World Health Organization. Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. Geneva: WHO; 2017.
16. World Health Organization. Ageing and health. Geneva: WHO; 2022.
17. Yuliani N. Family support in improving elderly quality of life. *J Gerontol Nurs*. 2019;3(1):25–31.
18. Zahra F. Home based care for elderly with chronic illness. *J Nurs Pract*. 2021;4(2):110–118.
19. Zulkarnain M. Community health nursing for elderly care. *J Public Health*. 2018;10(1):15–21.