

## ***Training of Trainer (ToT) Pada Caregiver Tentang Ambulasi Dan Mobilisasi Di Panti Werdha***

**Amalia Wafiq<sup>1</sup>, Rina Puspita<sup>2</sup>, Amelia Ajeng<sup>3</sup>, Fitri Nurhaliza<sup>4</sup>, Dhiya Shadrina<sup>5</sup>**

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

E-mail: [amaliawafiqzh@gmail.com](mailto:amaliawafiqzh@gmail.com)<sup>1</sup>, [rinapuspitasari@uym.ac.id](mailto:rinapuspitasari@uym.ac.id)<sup>2</sup>, [ameliaajeng544@gmail.com](mailto:ameliaajeng544@gmail.com)<sup>3</sup>, [shadhiyaa20@gmail.com](mailto:shadhiyaa20@gmail.com)<sup>4</sup>, [fitrinurhaliza18@gmail.com](mailto:fitrinurhaliza18@gmail.com)<sup>5</sup>

### **Article History:**

Received: 29 April 2025

Revised: 20 Mei 2025

Accepted: 06 Juli 2025

**Keywords:** Ambulasi,  
Mobilisasi, *Training Of  
Trainer (TOT)*

**Abstrak:** *Berbagai Gangguan mobilitas dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan menjadi beban bagi orang lain. Selain itu, kondisi seperti paralisis, amputasi, atau kerusakan motorik lainnya dapat mengganggu citra tubuh. Reaksi orang lain terhadap gangguan mobilitas juga dapat mempengaruhi harga diri dan citra tubuh secara signifikan. Salah satu cara untuk mencegah gangguan mobilitas adalah dengan melakukan ambulasi, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mencegah komplikasi seperti trombosis vena profunda/DVT, dan mempercepat pemulihan setelah operasi.*

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan dan kebugaran fisik masyarakat seringkali diukur berdasarkan tingkat aktivitas mereka, karena mobilitas yang baik memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan mental dan fungsi tubuh. Contohnya, postur tubuh yang tegak dapat memaksimalkan fungsi paru-paru, meningkatkan efisiensi pencernaan, dan mengoptimalkan kinerja ginjal. Selain itu, pergerakan yang cukup juga sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang dan otot, sehingga mereka dapat berfungsi dengan baik (Kozier, 2015). Kemampuan untuk bergerak dengan bebas dan terarah di lingkungan sekitar merupakan aspek krusial dalam kehidupan sehari-hari. Individu perlu bergerak untuk menjaga keselamatan diri dan memenuhi kebutuhan dasar mereka. Mobilitas yang baik juga sangat penting untuk kemandirian individu, karena mereka yang tidak dapat bergerak secara total akan menjadi sangat rentan dan bergantung pada orang lain, mirip dengan seorang bayi yang masih sangat bergantung pada orang tuanya (Asmadi, 2018).

Kemampuan untuk bergerak memiliki dampak signifikan pada harga diri dan citra tubuh seseorang. Bagi banyak orang, harga diri terkait erat dengan kemandirian dan perasaan berguna. Gangguan mobilitas dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan menjadi beban bagi orang lain. Selain itu, kondisi seperti paralisis, amputasi, atau kerusakan motorik lainnya dapat mengganggu citra tubuh. Reaksi orang lain terhadap gangguan mobilitas juga dapat mempengaruhi harga diri dan citra tubuh secara signifikan. Salah satu cara untuk mencegah gangguan mobilitas adalah dengan melakukan ambulasi, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mencegah komplikasi seperti trombosis vena profunda/DVT, dan mempercepat pemulihan setelah operasi. Dengan demikian, ambulasi dapat membantu mengurangi komplikasi imobilisasi pasca operasi dan mempercepat proses penyembuhan (Kozier, 2015).

## **METODE**

Kegiatan *Training Of Trainer (TOT)* ini dilaksanakan di Panti Werdha Marfati pada Selasa 22 April 2025 secara tatap muka. *Training Of Trainer (TOT)* ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan, Tanya jawab, *roleplay* dengan properti tambahan seperti kursi roda, walker, tongkat yang di hadiri 18 peserta. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh kelompok yang berjumlah 10 orang dan sudah diberikan jobdesk masing-masing.

Kegiatan yang dilakukan dengan metode ceramah ini mendapatkan kesan yang baik, peserta aktif serta antusias dalam kegiatan ini. Dengan terlaksananya kegiatan ini diharapkan para *caregiver* dapat menambah pengetahuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan *Training Of Trainer (TOT)* kepada *caregiver* yang dilaksanakan di Panti Werdha Marfati berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan *Training Of Trainer (TOT)* ini dilaksanakan pada hari Selasa 22 April 2025. Dalam pelaksanaan TOT, *Caregiver* yang hadir berjumlah 18 orang, dengan 12 orang Perempuan dan 6 orang Laki-laki. Kegiatan ini dilaksanakan dalam waktu 1 jam 30 menit di mulai dari jam 14.30-15.30 WIB yang diawali dengan perkenalan tim pelaksana dengan para *caregiver* dan para suster-suster yang ada di Panti Werdha Marfati.

Kegiatan pertama yang di lakukan adalah penyampaian materi tentang Ambulasi dan Mobilisasi dan mempraktekan cara ambulasi dan mobilisasi dengan kursi roda, *walker* dan tongkat, setelah itu dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab. Reward di berikan kepada peserta yang aktif bertanya dan bersedia mempraktekan cara ambulasi dan mobilisasi. Peserta sangat antusias dalam menyimak penyampaian materi dan di lakukan *roleplay* sehingga suasana saat kegiatan TOT sangat menyenangkan, berlangsung aman dan nyaman.

Kegiatan *Training Of Trainer (TOT)* penyampaian materi dan *rolepay* kepada *caregiver* di Panti Werdha Marfati berjalan dengan lancar sesuai dengan susunan acara TOT, yang dimulai dari pendahuluan atau salam pembuka sampai dengan penutupan acara. Sebelum dilakukan Kegiatan *Training Of Trainer (TOT)* dengan penyampaian materi dan *rolepaycaregiver* belum pernah mengetahui Ambulasi dan Mobilisasi dengan kursi roda, *walker* dan tongkat dengan teknik ini. Kegiatan TOT ini dilakukan juga dengan penyampaian materi dan *roleplay* agar peserta mampu mempraktekan cara Ambulasi dan Mobilisasi yang diberikan. Ketercapaian target materi pada kegiatan TOT ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini cukup berhasil karena *caregiver* di Panti Werdha Marfati dari banyaknya *caregiver* yang kurang tahu mengenai tingkat pengetahuan tentang ambulasi dan mobilisasi pada lansia setelah dilakukan penyuluhan berbasis media, *caregiver* kini lebih tahu mengenai tingkat pengetahuan tentang ambulasi dan mobilisasi pada lansia. Ini membuktikan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media lebih efektif.

**Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan**

Variabel	N	%
<b>Pre Test</b>		
<b>Pengetahuan Caregiver</b>		
Kurang	10	55,55%
Cukup	5	27,78%

Baik	3	16,67%
<b>Post Test</b>		
Kurang	4	22,22%
Cukup	7	38,89%
Baik	7	38,89%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil pre test pada responden menunjukkan bahwa terdapat 10 orang yang tingkat pengetahuannya kurang (55,55%). Hasil, 5 orang yang tingkat pengetahuannya cukup (27,78%) dan 3 orang yang tingkat pengetahuannya baik (16,67%). Hasil Post Test menunjukkan bahwa terdapat 7 responden (38,89%) memiliki pemahaman tentang materi yang disampaikan.

Kategori nilai pre test dan post test yaitu dinyatakan kurang apabila nilainya <50. kategori cukup nilainya 60-79, serta kategori baik apabila nilai >80.



**Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Kelompok**

Kelompok menyampaikan materi yang dimulai dari penjelasan tentang ambulasi dan mobilisasi beserta *roleplay* bagaimana cara menggunakan alat-alat seperti tongkat, walker dan kursi roda. Lalu mencontohkan bagaimana caranya membantu pasien dalam menggunakan alat-alat tersebut, seperti memindahkan pasien dari tempat tidur lalu menggunakan alatnya dan mengembalikan pasien lagi ke tempat tidur.



**Gambar 2. Dokumentasi Berlangsungnya Kegiatan**

Para *caregiver* yang hadir pada kegiatan tersebut yang di hadiri berjumlah 18 orang, dengan 12 orang Perempuan dan 6 orang Laki-laki



**Gambar 3. Foto Bersama Setelah Kegiatan**

Foto bersama para *caregiver* yang ada di Panti Werdha Marfati sebagai dokumentasi kegiatan yang dilakukan telah selesai.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan *training of trainer* pendidikan kesehatan tentang peningkatan kualitas pendamping lanjut usia dalam upaya pencegahan risiko jatuh di Panti Werdha Marfati Kota Tangerang terdapat 18 peserta pendamping dalam satu ruangan yang telah mengikuti kegiatan *training of trainer* dapat memahami dan mendemonstrasikan pencegahan risiko jatuh pada lansia. Soal Pre-Test dan Post-Test menjadi tolak ukur keberhasilan peserta dalam kegiatan ini. Bahwa sebagian besar pendamping memahaminya.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Asmadi. (2018). Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.  
Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). Keperawatan Medikal Bedah (8th ed.). Salemba Medika.  
Kozier, dkk. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta: EGC.  
Potter & Perry. (2015). Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta: Elsevier