



PERAWATAN MANDIRI _____Produktif_____

Perawatan Mandiri atau sering dikenal dengan istilah “**SELF CARE**” merupakan suatu tindakan dalam mengoptimalkan kemampuan seseorang dalam merawat dirinya sendiri secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya (Alligood, 2014)

Pada dasarnya seseorang memiliki kemampuan untuk merawat dirinya sendiri yang dikenal dengan istilah “**self care agency**”, akan tetapi pada pasien gagal jantung akan terjadi penurunan self care agency tersebut.

Sebagian besar pasien gagal jantung belum melaksanakan self care secara tepat seperti diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, pembatasan cairan dan monitor berat badan. Ketidakmampuan melaksanakan self care inilah yang menjadi faktor yang mempengaruhi rehospitalisasi pada pasien gagal jantung.

Beberapa penelitian, menunjukkan bahwa self care yang baik akan memberikan kualitas hidup yang baik pula pada pasien gagal jantung . Kemampuan self care pasien gagal jantung mempunyai peranan sangat penting dalam mempengaruhi kualitas hidup penderita. Perubahan self care akan searah dengan perubahan kualitas hidup. Faktor-faktor yang mempengaruhi self care tidak hanya faktor fisiologis (penurunan kapasitas fungsional) tetapi faktor juga faktor lain seperti faktor pengetahuan, kondisi psikologis (kecemasan), dukungan sosial, peran penderita dalam keluarga dan sosial ekonomi (Laksmi, Suprpta & Surinten, 2020).

Self care mempengaruhi kualitas hidup melalui proses belajar (learning process) dan perbaikan respon fisiologis. Responden yang memiliki kemampuan self care yang baik, lebih memahami cara perawatan dan hal yang harus dilakukan untuk mengatasi stress fisik dan psikologis yang dihadapi. Perbaikan respon fisiologis dan psikologis pasien yang berlangsung lama memungkinkan responden untuk terus belajar untuk meningkatkan kemampuan self care.

Proses belajar ini membantu responden memperbaiki mekanisme kopingnya dan membuat kualitas hidup responden menjadi lebih baik. Semakin baik motivasi seseorang baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari luar diri, maka akan semakin baik pula kualitas hidup pada pasien gagal jantung itu sendiri (Wahyuni & Kurnia 2014).

Semua pasien gagal jantung akan diberikan edukasi tentang perawatan mandiri dirumah seperti informasi pengobatan, jadwal control, diet makanan, serta aktivitas dan istirahat. Akan tetapi sebagian dari mereka tidak dapat mengingat semua edukasi dengan baik, atau sering sekali informasi yang diberikan "terlupakan" begitu saja.

Salah satu alternative dari LUPA adalah dengan mencatat dan menjadwalkan segalanya, terutama :

1. Diet dan Berat Badan
2. Jadwal Minum Obat dan Kontrol ke Dokter
3. Aktivitas & Istirahat

MONITOR BERAT BADAN

Diet sehat bagi penderita gagal jantung kongestif juga bermanfaat untuk mengurangi beban kerja jantung, mengurangi penumpukan cairan dan memudahkan bernapas.

Penatalaksanaan diet diberikan bertujuan untuk pengobatan/terapi diet dengan memberikan makanan secukupnya tanpa memberatkan kerja jantung, menurunkan berat badan pada penderita kegemukan, mencegah/menghilangkan penimbunan garam/air, menurunkan kadar kolesterol LDL dan kadar kolesterol total, mengubah jenis dan asupan lemak makanan, menurunkan asupan kolesterol, meningkatkan asupan karbohidrat kompleks dan menurunkan asupan karbohidrat sederhana.

FAKTA #2 TENTANG GARAM

Ternyata konsumsi garam berlebihan bisa meningkatkan berat badan, Karena garam bisa meretensi cairan dalam tubuh. Kebanyakan asupan garam akan merusak keseimbangan natrium dan kalium, sehingga menyulitkan ginjal bekerja dengan baik. Yang lantas terjadi adalah retensi (penumpukan) cairan diikuti dengan naiknya tekanan darah.

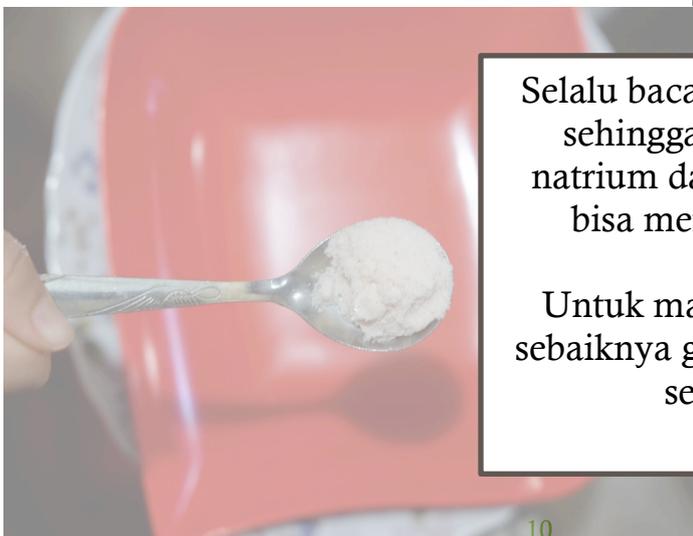
Prinsip Diet bagi penderita gagal jantung kongestif (dekompensasi jantung) harus berfokus pada keseimbangan status cairan dan elektrolit, sehingga ada batasan dalam konsumsi garam. Diet untuk penderita gagal jantung kongestif dapat membatasi asupan natrium sebesar 2.000 hingga 3.000 mg sehari dan mendorong untuk memilih lebih banyak makanan segar.

Cara terbaik untuk mulai membatasi garam yaitu dengan mengurangi konsumsi makanan instan dalam kemasan. Pasalnya, sekitar 77% dari natrium harian biasanya didapatkan dari makanan kemasan (daging beku, bumbu masak yang sudah diproses, dan makanan kalengan).

Mengurangi makanan kemasan juga akan mendorong Anda agar mengonsumsi makanan tinggi vitamin, mineral, serat, dan nutrisi penting lainnya. Apalagi bila dibarengi asupan magnesium dan kalium yang seimbang, Anda tak perlu terlalu memusingkan apakah garam menyebabkan darah tinggi.

Jika Anda mendapatkan terapi diuretic (obat untuk membuang cairan berlebih melalui urine) dapat menyebabkan kekurangan kalium, sehingga dapat mengonsumsi makanan kaya kalium seperti kacang hijau.

TIPS #2 DIET RENDAH



Selalu baca label pada kemasan makanan sehingga mengetahui berapa jumlah natrium dalam makanan tersebut. Anda bisa menghitung dan mencatatnya.

Untuk makanan yang dimasak sendiri, sebaiknya gunakan garam rendah natrium seperti garam himalaya

Pertambahan berat badan dan / atau pembengkakan (juga disebut edema) adalah tanda-tanda bahwa cairan menumpuk di tubuh Anda.



Anda harus mengambil langkah-langkah untuk mengurangi jumlah cairan dalam tubuh Anda sebelum menjadi lebih serius. Pembengkakan terjadi karena terlalu banyak natrium (garam) dalam tubuh Anda. Asupan cairan berlebih menyebabkan pembengkakan di pergelangan kaki dan kaki Anda. Tanda yang paling umum, sepatu mungkin terasa kencang atau cincin Anda terasa sempit atau ada bengkak lain di tangan Anda. Beberapa orang mengalami pembengkakan di perut mereka yang menyebabkan pakaian terasa kencang di pinggang. Akan tetapi mengukur Berat Badan secara rutin adalah hal yang paling tepat, karena bisa saja terjadi kenaikan berat badan tanpa bengkak.

Rata-rata orang dapat menyimpan sekitar 4 hingga 8 Kg cairan tambahan sebelum mengalami pembengkakan. Itulah sebabnya salah satu cara terbaik untuk mengamati peningkatan cairan adalah dengan menimbang diri sendiri setiap hari. Tujuannya adalah untuk mengenali perubahan berat badan sebelum Anda mengalami pembengkakan dan gejala lainnya. Dengan begitu Anda bisa mengambil langkah awal untuk menghilangkan berat ekstra (HSFA, 2014).

Beberapa masalah bisa saja muncul dalam masa pengobatan seperti :

- ❖ Lupa minum obat.
- ❖ Merasakan efek samping dari beberapa jenis obat.
- ❖ Kesulitan menebus obat mungkin karena beberapa obat yang diresepkan tidak ditanggung asuransi jaminan kesehatan atau akses apotek yang jauh (HSFA, 2014)

Padahal pasien gagal jantung harus patuh mengonsumsi obat untuk menjaga kondisinya tetap stabil. Begitu obat habis, maka pasien seharusnya datang kontrol kembali dan mendapatkan obat yang sesuai dengan perkembangan kondisinya. Obat-obatan yang diberikan oleh dokter bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot jantung, mengurangi beban kerja jantung, dan meredakan gejala, seperti sesak napas.

Beberapa jenis obat yang digunakan oleh penderita gagal jantung, di antaranya:

- Diuretik, seperti spironolactone dan furosemide.
- Penghambat beta, seperti carvedilol dan bisoprolol.
- [ACE inhibitor](#), seperti lisinopril, ramipril, dan perindopril.
- ARB, seperti candesartan, valsartan, dan telmisartan.
- Digoxin (PERKI, 2015)

TIPS #3

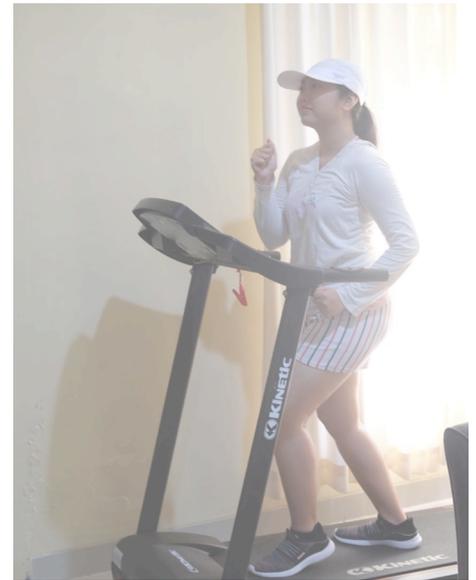
1. Minumlah Obat secara teratur dengan menggunakan metode jam yang sama setiap harinya
2. Catat atau dokumentasikan ke dalam buku harian
3. Monitor juga Tekanan Darah secara rutin, paling tidak 1 minggu sekali.

Salah satu cara terpenting agar penderita gagal jantung dapat mempertahankan rasa kesejahteraannya adalah dengan tetap aktif. Akan tetapi, Gagal jantung berkaitan langsung dengan penurunan toleransi aktivitas sebagai akibat dari penurunan curah jantung. Hal ini menyebabkan penderita gagal jantung akan lebih kerap mengalami kelelahan dan sesak napas apabila beraktivitas berat (HSFA, 2014)

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017) penyebab dari intoleransi aktivitas pada gagal jantung kongestif adalah “Ketidak seimbangan antar suplai dan kebutuhan oksigen yang terjadi apabila suplai darah tidak lancar diparu-paru (darah tidak masuk ke jantung), menyebabkan penimbunan cairan diparu-paru yang dapat menurunkan pertukaran oksigen dan karbondioksida antara udara dan darah di paru-paru”

Di masa lalu, orang-orang dengan gagal jantung disarankan untuk beristirahat dan meninggalkan banyak kegiatan mereka yang biasa. Tetapi penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas, termasuk olahraga, pekerjaan, dan seks, adalah sehat dan aman bagi kebanyakan orang dengan gagal jantung. Aktivitas dapat membantu Anda merasa lebih baik, dapat mengurangi gejala, dan dapat meningkatkan fungsi jantung Anda. Dengan tetap aktif, Anda mungkin dapat melakukan lebih banyak hal yang Anda sukai (HSFA, 2014)

Aktivitas fisik yang direkomendasikan HSFA (2014) paling tidak 30 menit setiap harinya. Tapi bukan berarti 30 menit harus dikejar dalam 1 waktu atau 1 kegiatan, yang paling penting adalah ingatlah untuk memulai dengan lambat. **Bergeraklah dengan kecepatan yang nyaman bagi Anda.**



Anda dapat mulai aktif hanya dengan berjalan kaki 5 menit sehari sebelum melakukan aktivitas lainnya. Pastikan Anda mengetahui kondisi tubuh anda saat itu. Tujuannya adalah untuk meningkatkan aktivitas Anda secara perlahan seiring waktu.

Selain berjalan, anda bisa praktekkan ambulasi ROM (Range of Motion) atau Rentang Gerak Sendi saat baru bangun dan sebelum memulai aktivitas .

1. Leher (Spina & Serfikal)

Fleksi	Menggerakkan dagu menempel ke dada,	rentang 45°
Ekstensi	Mengembalikan kepala ke posisi tegak,	rentang 45°
Hiperektensi	Menekuk kepala ke belakang sejauh mungkin,	rentang 40-45°
Fleksi lateral	Memiringkan kepala sejauh mungkin kearah setiap bahu,	rentang 40-45°
Rotasi	Memutar kepala sejauh mungkin dalam gerakan sirkuler,	rentang 180°

2. Gerakan Bahu

Fleksi	Menaikan lengan dari posisi di samping tubuh ke depan ke posisi di atas kepala,	rentang 180°
Ekstensi	Mengembalikan lengan ke posisi di samping tubuh,	rentang 180°
Hiperektensi	Mengerkan lengan kebelakang tubuh, siku tetap lurus,	rentang 45-60°
Abduksi	Menaikan lengan ke posisi samping di atas kepala dengan telapak tangan jauh dari kepala,	rentang 180°
Adduksi	Menurunkan lengan ke samping dan menyilang tubuh sejauh mungkin,	rentang 320°
Rotasi dalam	Dengan siku pleksi, memutar bahu dengan menggerakkan lengan sampai ibu jari menghadap ke dalam dan ke belakang,	rentang 90°
Rotasi luar	Dengan siku fleksi, menggerakkan lengan sampai ibu jari ke atas dan samping kepala,	rentang 90°
Sirkumduksi	Menggerakkan lengan dengan lingkaran penuh,	rentang 360°

RANGE OF MOTION

3. Gerakan Siku

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Fleksi	Menggerakkan siku sehingga lengan bahu bergerak ke depan sendi bahu dan tangan sejajar bahu,	rentang 150°
Ektensi	Meluruskan siku dengan menurunkan tangan	rentang 150°

4. Lengan Bawah

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Supinasi	Memutar lengan bawah dan tangan sehingga telapak tangan menghadap ke atas,	rentang 70-90°
Pronasi	Memutar lengan bawah sehingga telapak tangan menghadap ke bawah,	rentang 70-90°

5. Pergelangan Tangan

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Fleksi	Menggerakkan telapak tangan ke sisi bagian dalam lengan bawah,	rentang 80-90°
Ekstensi	Mengerakan jari-jari tangan sehingga jari-jari, tangan, lengan bawah berada dalam arah yang sama,	rentang 80-90°
Hiperekstensi	Membawa permukaan tangan dorsal ke belakang sejauh mungkin,	rentang 89-90°
Abduksi	Menekuk pergelangan tangan miring ke ibu jari,	rentang 30°
Adduksi	Menekuk pergelangan tangan miring ke arah lima jari,	rentang 30-50°

6. Gerakan Jari Tangan

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Fleksi	Membuat genggaman,	rentang 90°
Ekstensi	Meluruskan jari-jari tangan,	rentang 90°
Hiperekstensi	Menggerakkan jari-jari tangan ke belakang sejauh mungkin,	rentang 30-60°
Abduksi	Meregangkan jari-jari tangan yang satu dengan yang lain,	rentang 30°
Adduksi	Merapatkan kembali jari-jari tangan,	rentang 30°

7. Gerakan Pinggul

Fleksi	Mengerakkan tungkai ke depan dan atas,	rentang 90-120°
Ekstensi	Menggerakkan kembali ke samping tungkai yang lain,	rentang 90-120°
Hiperekstensi	Mengerakkan tungkai ke belakang tubuh,	rentang 30-50°
Abduksi	Menggerakkan tungkai ke samping menjauhi tubuh,	rentang 30-50°
Adduksi	Mengerakkan tungkai kembali ke posisi media dan melebihi jika mungkin,	rentang 30-50°
Rotasi dalam	Memutar kaki dan tungkai ke arah tungkai lain,	rentang 90°
Rotasi luar	Memutar kaki dan tungkai menjauhi tungkai lain,	rentang 90°
Sirkumduksi	Menggerakkan tungkai melingkar	-

8. Gerakan Lutut

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Fleksi	Mengerakan tumit ke arah belakang paha,	rentang 120-130°
Ekstensi	Mengembalikan tungkai kelantai,	rentang 120-130°

9. Gerakan Mata Kaki

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Dorsifleksi	Menggerakan kaki sehingga jari-jari kaki menekuk ke atas,	rentang 20-30°
Plantarfleksi	Menggerakan kaki sehingga jari-jari kaki menekuk ke bawah,	rentang 45-50°

10. Gerakan Kaki

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Inversi	Memutar telapak kaki ke samping dalam,	rentang 10°
Eversi	Memutar telapak kaki ke samping luar,	rentang 10°

11. Gerakan Jari-Jari Kaki

Gerakan	Penjelasan	Rentang
Fleksi	Menekukkan jari-jari kaki ke bawah,	rentang 30-60°
Ekstensi	Meluruskan jari-jari kaki,	rentang 30-60°
Abduksi	Menggerakan jari-jari kaki satu dengan yang lain,	rentang 15°
Adduksi	Merapatkan kembali bersama-sama,	rentang 15°

Gunakan alas kaki yang nyaman saat berolahraga (usahakan sepatu)

Jangan berolahraga saat perut kosong atau penuh

Selalu mulai dengan tempo yang lambat dan pelan

Pastikan anda tetap mengatur nafas

Jangan menahan nafas saat olahraga apapun (termasuk yoga)

Jangan teralalu memaksa tubuh anda untuk melakukan gerakan yang susah

Istirahat yang cukup, latihan dan olahraga paling tidak 30 menit

Secara Ringkas, Perawatan Mandiri untuk Gagal Jantung dapat lebih diingat dengan singkatan **KIAT**.

K : Kurangi Konsumsi Garam

I : Ingat minum obat secara teratur

A : Aktivitas dan Istirahat yang cukup

T : Timbang selalu Berat Badan