

EDUKASI FISIOTERAPI TENTANG RISIKO JATUH PADA LANSIA DI RW 04 KELURAHAN TANJUNGREJO KOTA MALANG

Lina Mustafidah Eka Purnomo¹, Dimas Sondang Irawan²

linamep01@gmail.com¹, dimas@umm.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Risiko jatuh merupakan suatu masalah besar bagi lansia. Jatuh dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan pada lansia seperti luka pada kulit, patah tulang, gangguan mobilitas fisik dan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia. Menjadi tua adalah kemunduran dari beberapa aspek kehidupan yang meliputi proses fisik, psikologis dan sosiokultural, sebagai akibat dari proses penuaan dan faktor lingkungan lansia menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan risiko kecelakaan seperti jatuh. Jatuh pada lansia memiliki faktor spesifik yang dapat diamati dan diukur, yaitu: kondisi lingkungan rumah, gangguan keseimbangan, kemampuan berjalan, gangguan penglihatan, gangguan kognitif, dan penyakit.

Kata Kunci: Jatuh, Lansia, Kognitif.

ABSTRACT

The risk of falling is a big problem for the elderly. Falls can cause many health problems in the elderly such as skin injuries, broken bones, impaired physical mobility and death. This study aims to explain the factors that influence the risk of falls in the elderly. Growing old is a decline in several aspects of life which include physical, psychological and sociocultural processes, as a result of the aging process and environmental factors, elderly people become more vulnerable to disease and the risk of accidents such as falls. Falls in Landia have specific factors that can be observed and measured, namely: home environmental conditions, balance disorders, walking ability, visual impairment, cognitive impairment, and disease.

Keywords: Falls, Elderly, Cognitive.

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah ketika seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan (Putri, 2021). Salah satu masalah lansia yang sangat perlu diperhatikan dan harus dicegah adalah jatuh, dikarenakan kecelakaan atau jatuh sering mengakibatkan kecacatan, depresi hingga cedera fisik terhadap lansia (Ashar, 2016). Gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab gangguan pada berjalan dan keseimbangan yang dapat mengakibatkan kelambanan gerak, kaki cenderung mudah goyah, serta penurunan kemampuan mengantisipasi terpeleset, tersandung, dan respon yang lambat memudahkan terjadinya jatuh pada lansia. Faktor muskuloskeletal ini sangat berperan terhadap terjadinya risiko jatuh pada lansia (Utami & Syah, 2022).

Jatuh merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada usia lanjut akibat perubahan fungsi organ penyakit, dan lingkungan. Setiap tahunnya, kurang lebih 30% lansia pernah mengalami jatuh (Safitri, 2015). Jatuh merupakan suatu kejadian dimana saksi mata yang melihat kejadian mengakibatkan seseorang secara mendadak terbaring atau terduduk dilantai atau ditempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka (Ashar, 2016). Jatuh pada lansia dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan lanjut usia dalam jangka panjang, hal ini terjadi karena lansia yang mengalami jatuh akan mengalami keterbatasan kemampuan activity daily living (ADL), disability, kehilangan kemampuan dalam berpindah, mengalami penurunan kualitas hidup serta berpotensi besar untuk

mengalami jatuh berulang (Sudiartawan et al., 2017).

Faktor yang paling sering dihubungkan dengan kejadian jatuh pada lansia adalah lingkungan, seperti alat-alat atau perlengkapan rumah tangga yang sudah tua, tidak stabil, atau tergeletak di bawah tempat tidur atau WC yang rendah atau jongkok tempat berpegangan yang tidak kuat atau tidak mudah dipegang. Faktor lingkungan terdiri dari penerangan yang kurang, benda-benda dilantai (seperti tersandung karpet), peralatan rumah yang tidak stabil, tangga tanpa pagar, tempat tidur dan toilet yang terlalu rendah (Sutomo, 2014). Usia lanjut dapat memerlukan waktu dan perawatan yang ekstra ketika berada dalam suatu situasi atau lingkungan yang baru. Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar atau lingkungan, faktor ekstrinsik ini antara lain adalah cahaya ruangan yang kurang terang, lantai yang licin, tersandung bendabenda, alas kaki kurang pas, tali sepatu, kursi roda yang tidak terkunci, dan urun tangga. Usia lanjut dapat memerlukan waktu dan perawatan yang ekstra ketika berada dalam suatu situasi atau lingkungan yang baru (Rudi & Setyanto, 2019).

METODE PENELITIAN

Penyuluhan dilakukan oleh pemateri yang menyampaikan materi risiko jatuh pada lansia. Materi disampaikan secara tertulis melalui poster yang kemudian diberikan penjelasan oleh pemateri. Dalam hal ini pemateri memberikan penjelasan kepada audiens berupa risiko jatuh pada lansia serta tips dan trick untuk mencegah terjadinya jatuh pada lansia. Saat memberikan edukasi untuk mencegah risiko jatuh pada lansia, pemateri memberikan beberapa gerakan latihan keseimbangan yang dapat dilakukan dirumah sehingga dapat meminimalkan risiko jatuh pada lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk meminimalkan tingkat risiko jatuh pada lansia dan meningkatkan keseimbangan pada lansia. Kegiatan penyuluhan didahului oleh doa yang dipimpin oleh panitia dan dilanjutkan dengan pembukaan acara yang dilakukan oleh pemateri.

Gambar 3. kegiatan penyuluhan di RW04



Pada sesi pertama dilakukan oleh anggota yang bertugas untuk memberikan lembar quisioner pore-test pada setia peserta. Hal ini dilakukan dengan tujuan mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang resiko jatuh pada lansia. Pada sesi selanjutnya dilakukan penjelasan materi oleh pemateri berupa penyuluhan risiko jatuh pada lansia berupa faktor yang dapat meningkatkan tingkat risiko jatuh pada lansia dan tips cara pencegahan atau meminimalkan tingkat risiko jatuh pada lansia sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai keseimbangan dan tingkat risiko jatuh pada lansia serta pencegahannya. Kemudian pada sesi selanjutnya dilakukan beberapa gerakan latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia diantaranya yaitu berjalan pada satu garis lurus,

berdiri dengan satu kaki, mengangkat kaki kebelakang dan berjinjit sambil berpegangan.

Kegiatan yang berlangsung terasa lebih menarik dengan didukung oleh adanya poster dan dilakukannya beberapa gerakan untuk meningkatkan keseimbangan sehingga lansia tampak lebih antusias terhadap penyuluhan ini. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara peserta dengan pemateri dan terdapat beberapa peserta yang aktif bertanya pada sesi ini. Pada tahap evaluasi para peserta diminta untuk mengisi kuisioner posttest yang sudah disediakan oleh pemateri. Kemudian hasil dari pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui keefektifan penyuluhan yang telah dilaksanakan berdasarkan pada tabel 2.

Table 2. Hasil pre-test post-test

No.	Pertanyaan	Pre-test	Post-test
1.	Pengetahuan tentang definisi jatuh	20%	100%
2.	Pengetahuan tentang keseimbangan	0%	100%
3.	Pengetahuan tentang risiko jatuh pada lansia	0%	100%
4.	Pengetahuan tentang cara mengurangi risiko jatuh pada lansia	0%	100%
5.	Pengetahuan tentang latihan keseimbangan	0%	100%

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang risiko jatuh pada lansia dan tips pencegahannya telah meningkatkan pengetahuan lansia tentang risiko jatuh dan cara untuk meminimalkan tingkat risiko jatuh pada lansia. Kemudian dapat dilihat setelah dilakukan penyuluhan, lansia cenderung lebih memahami terkait risiko jatuh pada lansia. Penyuluhan dapat menjadi sarana pada masyarakat untuk mengetahui tingkat keseimbangan dan sarana untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang risiko jatuh pada lansia dan keseimbangan sehingga masyarakat dapat lebih menyadari ketika terdapat beberapa gejala yang mengarah pada gangguan keseimbangan ataupun faktor yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada kegiatan penyuluhan yang sudah dilakukan di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang, diketahui dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan dan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh sehingga dapat meminimalkan risiko jatuh pada lansia. Dalam penyuluhan yang sudah dilakukan, penulis berharap lansia dapat melakukan latihan keseimbangan secara rutin seperti yang sudah diajarkan selama penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelina, S. (2021). Pengaruh latihan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia (literature review).
- Ashar, P. H. (2016). Gambaran persepsi faktor risiko jatuh pada lansia di panti werdha budi mulia 4 margaguna jakarta selatan.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152. <http://undhari.ac.id>
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Safitri, S. (2015). Instabilitas dan Kejadian Jatuh pada Lansia. *JURNAL AGROMED UNILA*, 2(4), 504–509.
- Sudiartawan, W. I., Yanti, N. L. P. E., & Wijaya, N. T. (2017). Analisis faktor risiko penyebab jatuh pada lanjut usia. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3), 95–102.
- SUTOMO. (2014). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia di panti

werdha wisma mulia jakarta barat.
Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi keseimbangan lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>.